Айболит

№17 (571) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Свекровь должна быть в меру стервой

стр. 16

Косица лука от дурного глаза

стр. 21

Работать лучше стоя

стр. 2

Кот Васька вместо таблетки

стр. 5

В ДОМЕ НЕ ЖИВУТ ЦВЕТЫ...

стр. 5

Лекарство для мужа — умная жена

Работают мастера

Всё началось с пятнышка на носу...

В онкодиспансере Краснодарского края 68-летнему Юрию Б. из станицы Нижнебаканской ампутировали нос, пораженный злокачественной опухолью.

В сентябре прошлого года Юрий пришел на День открытых дверей, который ежегодно проводится в онкодиспансерах края. Живет он один, а тут приехала дочь, услышала по телевизору, что можно без направления и очереди показаться специалистам, и заставила отца пойти на прием. Врачи сразу определили злокачественное новообразование и предложили госпитализацию. Оказалось, что опухоль росла уже несколько лет, но Юрий никуда не обращался.

Все началось с маленького пятнышка на носу. Со временем опухоль проросла в хрящевую и костную ткани носа. В онкодиспансер он поступил с IV стадией заболевания, когда носа практически уже не было, — одна сплошная рана. Надо было спасать жизнь, поэтому о носе изначально и речи не было. Но операция прошла успешно. Лечение оказалось эффективным, и пациент быстро восстановился. Через полгода, учитывая, что заболевание не прогрессирует, хирурги решили восстановить нос. Изготовили макет носа и по шаблону взяли кусок ребра и предплечья пациента вместе с сосудами, затем смоделировали новый нос. Реконструкция лица длилась больше 6 часов. Сейчас Юрий чувствует себя хорошо. В крае такие операции еще не проводились, их вообще делают редко.

РАБОТА ОБЛАГОРАЖИВАЕТ ЧЕЛОВЕКА, А БЕЗДЕЛЬЕ ДЕЛАЕТ ЕГО СЧАСТЛИВЫМ.

Намотай на ус

● **Важные разговоры — после десерта!** Нехватка глюкозы в организме способствует раздражительности. Обычно человек испытывает дефицит глюкозы в первой половине дня. Поэтому с утра, на голодный желудок, не выясняйте отношения. Лучше делать это, съев десерт.

● **Ссоры снижают иммунитет супругов** и становятся провокаторами постоянных головных и мышечных болей, а также проблем с суставами, несварением желудка. Болевой синдром нарастает, если стресс затягивается. Алкоголь, курение, чрезмерная утомляемость на работе усугубляют ситуацию.

● **Не стесняйтесь думать вслух!** Озвучивание собственных мыслей помогает быстрее переключаться с одной задачи на другую, утверждают английские психологи. При этом количество ошибок сокращается почти в 2 раза.

Новости

РАК ЛЮБИТ ПОСЛАЩЕ...

Найти главного врага человеческого организма, который подпитывает раковые клетки, смогли ученые из Бельгии. Им оказался сахар. Он участвует в жизнедеятельности каждой онкологической клетки и в несколько раз повышает ее выживаемость. «Сладкие» клетки так прочны, что иммунной системе не удается с ними справиться.

РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ СТОЯ

Появились столы, высоту которых можно регулировать. Теперь работать можно стоя. Это намного полезнее для здоровья, особенно для поясницы. И еще есть мнение, что работа стоя способствует развитию творчества. Постоянное же сидение — это новый рак.

СОЗДАН ИСКУССТВЕННЫЙ ЯИЧНИК

Врачи из Дании создали искусственный яичник. В него пересадили сотни человеческих фолликулов. Через три недели каждая четвертая яйцеклетка оказалась жизнеспособной. А вокруг яичника образовались питавшие его кровеносные сосуды. Новый метод даст шанс родить здорового ребенка женщинам после химиотерапии, при рассеянном склерозе и ранней менопаузе.

Цифры и факты

■ НА КВАДРАТНОМ САНТИМЕТРЕ ТЕЛА СОДЕРЖИТСЯ 16000 БАКТЕРИЙ.

■ КАЖДЫЕ 27 ДНЕЙ ЧЕЛОВЕК БУКВАЛЬНО МЕНЯЕТ КОЖУ.

■ ОРГАНИЗМ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА ЕЖЕДНЕВНО ПРОИЗВОДИТ 300 МИЛЛИАРДОВ НОВЫХ КЛЕТОК.

Медицина вчера — С чего всё начиналось

Другой орган...

ДЕСЯТЬ ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О ПЕРЕСАДКЕ РОГОВИЦЫ, ПОЧКИ, ПЕЧЕНИ И ДРУГИХ ДОНОРСКИХ ОРГАНОВ.

1 Ткани человеческого тела пересаживают в десятки раз чаще, чем органы. Самые популярные пересадки — это трансплантация костной ткани, сухожилий и роговицы.

2 Пересадка роговицы стала первой успешной донорской трансплантацией в истории человечества. Ее пересадили 45-летнему мужчине от ребенка.

3 Первая операция по пересадке почки была проведена в СССР в 1933 году. Пересаженный орган начал функционировать, однако пациентка умерла через двое суток.

4 В медицине известны случаи, когда человек может стать донором сам для себя. Чаще всего людям трансплантируют собственные клетки костного мозга, стволовые клетки и кожу. А вот американке Шерри Уолтерс пересадили ухо, выращенное под кожей руки из ее собственного хряща. Дело в том, что во время лечения базальноклеточного рака кожи ей удалили ухо, часть черепа и слуховой канал. Врачи использовали хрящ ее ребра, чтобы сформировать новое ухо, которое поместили под кожу предплечья. Операцию провели в ноябре 2011 года, а через 4 месяца ухо сняли с руки и прикрепили к голове.

5 Дети до года легче переносят пересадку органов, так как их иммунная система еще не сформирована. Сильный иммунитет только вредит приживаемости пересаженного органа.

6 Печень можно пересаживать от живого донора, так как она полностью восстанавливается за несколько недель. Это один из самых распространенных видов трансплантации.

7 Первая успешная трансплантация пениса была проведена в 2014 году в ЮАР. Парень лишился детородного органа после неправильно проведенного обрезания. Начались осложнения, и пенис пришлось ампутировать. В ЮАР 250 юношей в год попадают в ту же ситуацию (обряд обрезания совершеннолетних традиционный в Африке). Пересадки делались, но только в 2014 году такая операция увенчалась успехом. Довольные своей работой хирурги заявили: «Мы пришили парню орган, который даже лучше, чем у него был».

8 Пересадку лица впервые предложил Питер Батлер в 2002 году. Это вызвало серьезные споры об этичности операции. Первая полная трансплантация лица была проведена в 2010 году.

9 Первый ребенок, рожденный с помощью донорской матки, родился в Швейцарии в 2014 году.

10 Сейчас в России живут люди, которым пересадили сердечный клапан от свиньи.

Знаете ли вы, что...

У алкоголиков донорская печень не приживается. Тем, кто страдает хроническим алкоголизмом, не только в России, но и во всем мире трансплантацию не делают. Ни сердце, ни печень, ни почки им не пересаживают. Дело в том, что после такой операции человек длительное время должен находиться на иммуносупрессивных препаратах, принимая их в строго назначенное время. Пьющие люди этого не делают. Они продолжают пить. Ясно, что усилия врачей напрасны. Такой человек все равно погибнет через месяц или два. Донорский орган не приживется.

После ЕГЭ

...на операцию

В Красноярске десять школьников и студентов обратились к врачам за медпомощью после ЕГЭ.

Они не смогли вытащить из уха микронаушники, которые использовались на экзамене. Каждому второму потребовалась операция под общим наркозом. Микронаушник представляет собой горошину размером 1х2 мм. Его закладывают в слуховой проход, а после экзамена достают магнитной палочкой. Массовое использование приборов началось в 2012 году. С тех пор их популярность, несмотря на несчастные случаи, только набирает обороты. Как признаются отоларингологи, в июне наступает горячая пора — число пострадавших исчисляется десятками.

ЧТО такое чувство голода? Это когда сосет под ложечкой и ты мечтаешь о хорошем бифштексе, которым этот «недуг» легко излечивается. Многочисленные исследования показывают, что большинство людей голодает, этого не замечая. Речь идет о так называемом скрытом голоде. Что нужно понимать под «скрытым голодом»? Прежде всего недостаток минеральных веществ и микроэлементов. Можно восполнить этот дефицит, увеличив количество пищи. Новосибирские ученые пошли другим путем: они изобрели порошок из рябины, зеленого чая, зверобоя и калины. Его можно добавлять в любые блюда, не изменяя их вкус. Порошок поступит на рынок в 2019-2020 годах.

Что это такое?

Миллионы жителей Земли страдают от скрытого голода. Что это такое и как с этим бороться, выяснили ученые из Новосибирска.

Скрытый голод

Авторитеты дают советы

О полезной пище

ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И КАК ОНО ВЛИЯЕТ НА ЖИЗНЬ? ОБ ЭТОМ ИДЕТ РЕЧЬ В ИНТЕРВЬЮ С АКАДЕМИКОМ РАН ВИКТОРОМ АЛЕКСАНДРОВИЧЕМ ТУТЕЛЬЯНОМ.

— В начале 1950-х годов появилась замечательная «Книга о вкусной и здоровой пище». Женщины нередко заглядывали в нее.

— Это была действительно замечательная книга. Появилась она по инициативе тогдашнего министра пищевой промышленности СССР Анастаса Микояна. Люди старшего поколения помнят знаменитые «микояновские» котлеты-полуфабрикаты — вкусные и дешевые. Книга была написана опытными кулинарами-практиками совместно с учеными НИИ питания АМН СССР. Она пользовалась огромной популярностью, не раз переиздавалась. Ее общий тираж с 1952 по 1999 год составил почти 8 миллионов экземпляров. Нужна она, несколько осовремененная, и сейчас.

Путь к здоровью лежит не через количество принимаемой пищи, а через ее качество.

— Питание тогда и сегодня — это не одно и то же?

— Люди привыкли покупать в магазине разные вкусности, а они не всегда полезны. Первое правило: пусть пищи будет меньше, но она должна быть полезнее. Это первый закон питания.

Второе правило. Существует более 150 химических соединений, которые ежедневно должен потреблять каждый человек, причем половину из них — обязательно. И если мы их недополучаем, то расплачиваемся потерей здоровья. Есть и другая проблема — избыток калорий в пище. Как следствие — 55% населения имеют лишний вес, 26% страдают ожирением, которое ведет к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, инсульту, сахарному диабету. Значит, надо есть меньше, но в то же время получать все необходимые витамины и минералы.

— Но ведь так трудно отказаться от каких-то вредных привычек!

— Еще как трудно! Ведь привычки и пищевые вкусы начинают складываться чуть ли не в материнской утробе. А потом, с годами, эти едва наметившиеся вкусы закрепляются. Самые лучшие, необыкновенно вкусные котлеты, — те, которые готовила мама. И борщ тоже лучше нее никто не готовил. И голубцы, и кашу гречневую или рисовую. И многое другое, неповторимое, в ее исполнении... Случается, это приводит к семейным драмам: молодой муж требует от молодой жены только те, мамины, котлеты и никакие другие. В ответ — обида, и все иногда заканчивается не только ссорой или скандалом, но даже разводом. Да, бывает и так — развод на «пищевой» почве. Наши привычки — почти на генетическом уровне. Очень часто они идут вразрез с физиологическими потребностями организма. Картошка, морковка, кабачки, капуста, салаты, любые ягоды, яблоки, груши доступны всем. А от дорогих заморских фруктов типа авокадо или ананасов можно безболезненно отказаться. Как и от икры и дорогой рыбы. Белок можно получать, употребляя в пищу мясо птицы. И мясо покупать лучше не в виде сосисок или колбасы, особенно сырокопченой, а натуральное. Его желательно отваривать или тушить. Другие поставщики белка — любая рыба, любые молочные продукты. Их, к сожалению, мы едим очень мало, поэтому почти у половины россиян дефицит кальция.

— Какой хлеб лучше покупать?

— В черном хлебе столько же калорий, сколько и в белом. Однако в черном хлебе и в хлебе из муки грубого помола много пищевых волокон. Они не перевариваются, зато очень нужны для нормальной работы желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, желчного пузыря. Волокна поддерживают полезную микрофлору кишечника.

Ёшкин кот!

Американские ученые предложили новое средство от гипертонии: по их утверждению, для снижения давления достаточно просто сходить в парикмахерскую. Регулярное посещение парикмахерской стабилизирует давление ничуть не хуже, а иногда и лучше, чем консультации с врачом.

Через неделю фурункулы подсохли, а потом исчезли...

Мой дед возвращался после освобождения из концлагеря. Где-то ехал, где-то шел пешком... На Украине в одной из деревень попросился на ночлег. Дед был весь в фурункулах. Хозяин дома увидел это, отправил деда в баню и наказал: «Облейся водой погорячее, но не три кожу». Потом покормил деда и дал спичечный коробок с какими-то семенами. Дед съел их с хлебом и отправился дальше. Через 10 дней фурункулы подсохли, а потом и вовсе исчезли. В спичечном коробке были семена лопуха, которые собирают в октябре, подсушивают и перебирают, чтобы не было ворсинок, иначе тяжело их глотать. А можно измельчить их в порошок, правда, он очень горький. Для избавления от фурункулеза достаточно одного спичечного коробка семян. При герпесе достаточно одного коробка один раз в месяц 2 месяца подряд. При опоясывающем лишае и межреберной невралгии понадобится один спичечный коробок семян один раз в месяц 3 месяца подряд. Через 10-15 дней после начала лечения станет легче, но все-таки надо продолжать. Не будет и рецидивов.

Василиса, Брянская обл.

Гречневый кисель пью два раза в день

Этот рецепт перешел ко мне по наследству от мамы, а к ней — от бабушки. Всего через несколько приемов этого целебного средства вы почувствуете прилив сил, а через месяц нормализуется давление. Измельчите гречневую крупу в кофемолке до состояния муки. Всыпьте 3-4 ст. ложки гречневой муки в 1 стакан холодной воды, перемешайте и медленно вливайте в 1 л кипящей воды. Все перемешайте и варите 5-10 минут. Прежде чем снимать с огня, добавьте 1 ст. ложку растительного (я добавляю оливковое) масла. Выпивайте по 1/2 стакана гречневого киселя 2 раза в день, за полчаса до завтрака и ужина. После каждого приема съедайте 1 чайн. ложку меда. Курс — 1 месяц.

Л. Н. Назарова, Сахалинская обл.

■ ИСКУССТВО ЖИТЬ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ НЕ ПРЕВРАЩАТЬ МАЛЕНЬКИЕ ОШИБКИ В БОЛЬШИЕ.

■ ЖИЗНЬ — ЭТО ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАМИ, ПОКА МЫ СТРОИМ ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ.

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

БЕСПОКОЯТ СУСТАВЫ?
Выбирайте лучшие[1] средства серии «Хонда» Эвалар

В серии «Хонда» самое сильное средство — это **напиток «Хонда drink»**. Достоинства **«Хонда Drink»** Эвалар в том, что в одной порции этого напитка содержатся максимальные[1] дозировки сразу пяти самых важных для суставов компонентов от ведущих мировых производителей:

- **Коллаген — 8000 мг (Франция)** — благодаря особой форме пептидного гидролизата глубоко проникает в хрящевую ткань и придает суставам упругость, прочность и стойкость к нагрузкам.
- **Хондроитин — 800 мг и Глюкозамин — 1350 мг (Испания)[2]** — способствуют снижению риска разрушения хрящевой ткани и обеспечивают ей защиту от возрастных изменений.
- **Гиалуроновая кислота — 50 мг (Швейцария)** — важнейший компонент суставной жидкости. Это «волшебный гель», который удерживает влагу, что препятствует трению в суставах и их деформации.
- **Метилсульфонилметан (MSM) — 600 мг (Германия)** — направлен на уменьшение отечности суставов, быстрое восстановление после физических нагрузок.

Все описанные выше ингредиенты — коллаген, хондроитин, глюкозамин, гиалуроновая кислота, MSM — содержатся в максимальных дозировках в каждой порции напитка «Хонда drink». Рекомендованный курс приема — 20 дней — это всего 2 упаковки.

После курса приема «Хонды drink» продолжайте регулярно принимать **таблетки «Хонда Форте»** — не менее 3-х месяцев. Они содержат оптимальные дозировки хондроитина и глюкозамина — по 500 мг[2], как известные аналоги, но «Хонда Форте» выгоднее на 50% по цене![3]

Дополнительно используйте **крем «Хонда Максимум» Эвалар** для создания оптимальной концентрации хондроитина и глюкозамина в области суставов и позвоночника.

Серия «Хонда» — все, что нужно для здоровья суставов!

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP![4]
Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru** «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный)

Эвалар | ФИТОМАРКЕТ магазин здоровой жизни www.fitomarket.ru

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 21/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.
[1]В серии «Хонда» [2]Указаны дозировки хондроитина сульфата и глюкозамина гидрохлорида. [3]По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 1 квартала 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток № 60 производства компании «Эвалар» в 1,5 раза ниже, чем у аналога. Аналог выбран по действующим компонентам и дозировке.
[4]Сертификат GMP №C0170889 - 05, NSF International (США). 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931.

На приёме у стоматолога

Можно ли чистить зубы пищевой содой?

Говорят, так легко добиться белоснежной улыбки. Заодно она и зубной налет удалит. Правда ли это?

Г. М. Лоскутова, Самара

Содой зубы чистят издавна. Во-первых, это дешево. Во-вторых, проще не придумаешь. Но у этого метода чистки зубов есть и недостатки. Пора в этом разобраться.

Пищевая сода обеззараживает и хорошо помогает при заболеваниях полости рта. Содовый раствор можно применять и как противогрибковое средство. Ведь сода создает щелочную среду, а ее бактерии не любят. Полоскание таким раствором безопасно для организма. Им обрабатывают полость рта при стоматите даже у грудных детей. Полоскать рот содовым раствором полезно и тем, у кого неприятный запах изо рта.

Можно ли чистить зубы содой? Стоматологи отвечают неоднозначно, и на то есть достаточно причин.

1. Если для чистки зубов регулярно использовать соду, эмаль будет истончаться и портиться. Недолгосрочный эффект — это недостаток этого метода отбеливания. Уже через несколько дней эмаль начнет темнеть.

2. Из-за своего абразивного действия пищевая сода может травмировать десны и вызывать их кровоточивость. Часто после ее применения появляются высыпания вокруг рта — аллергическая реакция.

3. Отбеливать зубы содой могут только люди, имеющие прочную эмаль. Впрочем, даже им стоматологи рекомендуют чистить зубы содой не каждый день, а лишь 1 раз в 10 дней.

Как правильно чистить зубы содой. Даже зубная щетка с мягкой щетиной не подходит для этой процедуры. Для нанесения раствора надо использовать ватный тампон или пальцы. Жесткая щетина будет травмировать зубную эмаль и еще больше ее повреждать. После чистки содой в течение нескольких часов нельзя употреблять горячую и холодную пищу. Если чувствительность эмали повысилась, а во время употребления горячих или холодных блюд появилась боль, от соды надо отказаться.

С. Г. Горячева, врач высшей категории

■ РАЗБИЛАСЬ РЮМКА — К СЧАСТЬЮ, РАЗБИЛОСЬ СЧАСТЬЕ — К РЮМКЕ.

■ МУЖЧИНА — ЭТО БОЛЬШОЙ РЕБЕНОК, А ТО И ЦЕЛЫХ ДВА.

Намотай на ус

При тяжелых переломах нужно принимать аспирин. К такому выводу пришли зарубежные ученые-медики. В 170 больницах Великобритании, Швеции, Австрии, Новой Зеландии и ЮАР они наблюдали за более чем 14 тысячами пациентов, которым делались сложные операции после тяжелых переломов бедра. Хирурги хорошо знают, что такие случаи опасны образованием венозных тромбов, легочной эмболии. Избежать этих осложнений помогает обычный аспирин! Его регулярное применение в небольших дозах до и после операции дает положительный результат у трети пациентов. Министерства здравоохранения этих стран рекомендовали всем своим медицинским учреждениям назначать аспирин.

Пригодится

ОТ стоматита, гингивита залейте 4 ст. ложки цветков липы 0,5 л кипятка. Настаивайте до остывания, процедите и используйте для полосканий полости рта 3 раза в день.

БОТВА от редиски избавит от грибка на ногах. Высушите ее, разотрите в порошок. Посыпайте пораженные места до тех пор, пока грибок не исчезнет. Лечение долгое, но эффективное.

СКВОЗНЯКОМ продуло? Першит в горле? Смешайте 1 ст. ложку меда, 1 яйцо, 1 чайн. ложку сока лимона и 50-70 мл водки. Выпейте перед сном, и к утру от простуды не останется и следа!

ХОЛОДНЫЕ чайные компрессы на веки уменьшают зуд и жжение во время аллергического конъюнктивита.

У ВАС язвы на деснах? Или плохой запах изо рта? Жуйте листья ежевики.

ПРИ ЭПИЛЕПСИИ ПОЛЕЗНО В НОС ЗАКАПЫВАТЬ ПО 5-10 КАПЕЛЬ СОКА ИЗ ЛИСТЬЕВ БАЗИЛИКА ОГОРОДНОГО.

Мокро в горле...

Болезни бронхов и легких нельзя лечить самому. Без помощи терапевта или пульмонолога с ними не справиться. Ведь для этого надо обследоваться.

Врач, назначив лечение, будет наблюдать за развитием болезни. Разные болезни требуют разного лечения. Например, при пневмонии пациент принимает антибактериальные средства, кортикостероиды, препараты, расширяющие бронхи и делающие мокроту менее вязкой. Внутривенно вводят солевые растворы. Вообще, мокрота в горле при заболеваниях нижних дыхательных путей — лишь верхушка айсберга, легкий симптом. После устранения основного заболевания ее количество уменьшается, и человеку не приходится ее сплевывать.

Если мокрота в горле образуется при наличии дивертикула пищевода, рекомендуется щадящее дробное питание и частое питье, если болезнь протекает в легкой форме. В некоторых случаях требуется помощь хирурга. Он иссекает дивертикулы и выполняет пластику пищевода. При рефлюксе используют понижающие кислотность («Алмагель», «Фосфалюгель») и антисекреторные препараты, например омепразол.

И еще больной человек должен отказаться от сигарет и тяжелых физических нагрузок. Спать лучше подложив под голову и плечи большую подушку.

При аллергических реакциях, если в горле постоянно есть мокрота, человека нужно максимально изолировать от источника аллергии. От мокроты в носоглотке помогут антигистаминные препараты: «Кларитин», «Лоратадин», «Диазолин». При необходимости — сосудосуживающие капли в нос. При тяжелых формах болезни назначают глюкокортикоиды.

Такой случай

Дед Иваныч сразу сообразил, что делать...

Дед Вася и дед Иваныч живут по соседству, поэтому имеют обыкновение после вечерних посиделок на лавочке провожать друг друга до дома. Как водится, роль провожатого достается тому, кто крепче стоит на ногах. В тот вечер крепко на ногах не стояли оба. В двух кварталах от дома их разделила нужда, малая нужда Иваныча. Дед Вася отцепился от друга и пошел дальше. И вот сделал Иваныч свои дела и поспешил догнать соседа. Тьма кромешная... Заходит в соседний двор и видит — стоит трансформаторная будка, тусклой лампочкой подсвеченная. Вася в нее вцепился, его аж колошматит. Иваныч сразу сообразил, что делать. В инструкции по технике безопасности сказано: «Первым делом избавить человека от воздействия электрического тока». Видит — куча спиленных тополиных веток лежит. Схватил ту, что потоньше, и подбежал с криком: «Вася, держись!» И ударил его по рукам.

А теперь вариант этой же истории от деда Васи, рассказанный спустя три недели после лечения переломов трех пальцев. «Иду, никого не трогаю. Чувствую, в туфлю попал мелкий камушек и покалывает. Хотел снять туфлю, вытряхнуть, да сообразил, что на одной ноге не удержусь. Вижу, гараж какой-то стоит, лампочка светит — я туда. Уперся руками в стену, снял туфлю с пятки и трясу ногой, чтобы камушек вылетел. Тут Иваныч из темноты выбежал, глаза бешеные, в руках дубина двухметровая. «Вася, держись!» — кричит. И как шандарахнет мне по пальцам!» Теперь благодаря Иванычу Вася знает, когда будет дождь, — перебитые косточки ноют к смене погоды.

М. Стрижов, Свердловская обл.

Целебные листочки

■ При порезах и царапинах. Промойте виноградные листья холодной водой, разомните так, чтобы выступил сок. Смажьте места порезов.

■ При варикозе. Свежие листья окуните в кипяток на 2 минуты, измельчите в кашицу. Наложите на пораженные участки. Оставьте компресс на час и повторяйте процедуру ежедневно в течение месяца.

■ При гингивите. Заварите 5-6 листиков стаканом кипятка и настаивайте, утеплив, в течение получаса. Процедите и применяйте для полосканий.

■ Виноградные листья содержат вещества, которые укрепляют стенки сосудов. Наполните ванну теплой (не горячей) водой, опустите в нее 10 листочков и полежите в ванне в течение 10-15 минут.

■ При гипертонии. Измельчите 50 г виноградных листьев и заварите 1 л кипятка. Подержите на водяной бане 20 минут, охладите и процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день 3 недели.

■ Чтобы снять усталость, залейте 30-40 г листьев 1 л кипятка, дайте настояться 15-20 минут. Пейте настой небольшими порциями в течение дня.

■ НА НОЧЬ ПОРОШОК СЕМЯН АРБУЗА ЗАЛЕЙТЕ ГОРЯЧИМ МОЛОКОМ В СООТНОШЕНИИ 1:10. С УТРА ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 4-5 РАЗ В ДЕНЬ ПРИ ЖЕЛЧНО- И ПОЧЕЧНО-КАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ.

■ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ. СМЕШАЙТЕ НА КИПЯЩЕЙ ВОДЯНОЙ БАНЕ В РАВНЫХ ПО ОБЪЕМУ ЧАСТЯХ ПОРОШОК СОПЛОДИЙ ХМЕЛЯ И СЛИВОЧНОЕ МАСЛО. ВТИРАЙТЕ В СУСТАВЫ.

Придёт один человек — и всё сломается, придёт другой — и всё починится...

Не надо быть ученым, чтобы понять, кого пускать в дом, а от кого одни проблемы: то телевизор выходит из строя, то холодильник. Причем поломки бывают серьезные. Почему это происходит, непонятно. Одним словом, парадокс.

БЫЛ ТАКОЙ ФИЗИК ВОЛЬФГАНГ ПАУЛИ

Стоило ему посетить лабораторию какого-нибудь коллеги-ученого, как там немедленно что-то ломалось и шло не так. Даже настенные часы останавливались. Некоторые исследователи вообще запретили Паули приходить к ним — слишком серьезный ущерб наносили визиты Вольфганга. Объяснить этот феномен наука не смогла. Сам Паули пытался связать физику с психологией, указать на влияние психической энергии людей на физические процессы. Однако все это так попахивало мистикой, что эффект Паули так и остался загадкой. Не надо быть ученым, чтобы понять, кого пускать в дом, а от кого одни проблемы: то телевизор выходит из строя, то холодильник. Причем поломки бывают серьезные. Почему это происходит, непонятно. Одним словом, парадокс.

«У МЕНЯ НЕ ЖИВУТ ЦВЕТЫ»

Но оставим технику. Каждый из нас знает: после встречи с определенным человеком ощущаешь прилив сил и бодрости. Но стоит столкнуться с другими людьми — чувствуешь упадок сил и энергии, портится настроение, может ухудшиться здоровье, вянут цветы...

... Еще в 1959 году доктор Бернард Грэй проводил эксперименты с зернами ячменя. Их насыпали в бутылки, закупорили и одну дали подержать целителю — он лечил наложением рук. А вторую бутылку не трогали. Затем зерна слегка поджарили, чтобы нанести им вред, но не убить, и посадили в одинаковые горшки с одинаковой почвой. Одну партию поливали водой, которую давали подержать депрессивному пациенту психиатрической больницы, другую — водой, которую держал в руках целитель. Спустя время обнаружилось: в горшках, которые поливали водой целителя, проросло больше зерен и стебли оказались высокими и сильными. А в других горшках зерна прорастали плохо.

Таких экспериментов было много, и все они подтверждают: злой человек может пагубно влиять на посевы. В его присутствии скот болеет, урожай гибнет, молоко скисает, цветы не живут. Казалось бы, дремучее суеверие! Однако эксперименты показывают: в руках некоторых людей гибнут именно молочнокислые бактерии, дрожжи. Так что старинные признаки присутствия нечисти (скисание молока, не поднявшийся в печи хлеб, гибель и болезнь животных и посевов) перекликаются с результатами наблюдений ученых. Ухудшение самочувствия после общения с тяжелым, депрессивным или злым человеком тоже вполне объяснимо. Ведь в организме постоянно происходят физические и химические процессы. И контакт с другим организмом так или иначе влияет на человека. Одни люди приносят успех, исцеление, радость... Другие — болезни и разные житейские проблемы. И это не метафора.

> УЧЕНЫЕ ПОДТВЕРДИЛИ:
> РЯДОМ С НАМИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЖИВУТ ЛЮДИ, ОТ ПРИСУТСТВИЯ КОТОРЫХ СКИСАЕТ МОЛОКО, ВЯНУТ ЦВЕТЫ, БОЛЕЕТ СКОТ...

БЕЗ МИСТИКИ, ПРОСТО ИСТИНА

Каждый человек прекрасно знает, кто влияет на него положительно, а какого человека нужно по возможности избегать. Если сразу после общения с ним сломалось все, что только могло сломаться, если произошла вторая или третья авария после появления, если сразу же случились ссора или скандал в доме, стоит задуматься, нужно ли общаться с тем, кто приходил. Возможно, этот человек хорошо относится лично к вам. Но, вероятно, с ним самим что-то не так. Он может переживать внутренний конфликт, депрессию, иметь своеобразное психическое поле, которое вот так влияет на вашу «лабораторию». Ничего личного, ничего мистического, ничего суеверного, но это истина. Если все идет кувырком, лучше с таким другом встречаться вне дома.

> ЕСЛИ ПОСЛЕ ВИЗИТА К ВРАЧУ ОСТАЛОСЬ ЧУВСТВО УНЫНИЯ — НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЭТО ПЛОХОЙ ДОКТОР. МОЖЕТ, ВАМ НЕ ПОДХОДИТ ИМЕННО ЭТОТ ВРАЧ И НАДО ИСКАТЬ «СВОЕГО».

ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК «ПОЛОЖИТЕЛЬНО ЗАРЯЖЕН»

Настоящий прирожденный врач, психолог должен положительно влиять на своих пациентов. И дело не в словах и не в манере общения, хотя это важно. Он сам по себе должен быть «положительно заряжен». От лампочки — светлее, от батареи — теплее, от доктора — легче... Когда Бехтерев говорил, что общение с врачом должно лечить, он именно это имел в виду. Впрочем, если после визита к врачу осталось чувство уныния и депрессии, болезнь не проходит — не обязательно, что это плохой доктор. Может, вам не подходит именно этот врач и надо поискать «своего» — того, кто будет положительно влиять на вашу систему.

Известный психолог Карл Роджерс просто сидел на детской площадке и доброжелательно смотрел, как играют ребятишки. И дети чувствовали себя лучше, они исцелялись, хотя никакого лечения не происходило.

Есть такая точка зрения: доктор Фрейд лечил пациентов не столько своим уникальным методом психоанализа, сколько своей личной энергией. Метод Фрейда широко известен, его используют тысячи последователей великого психолога, но таких результатов никто не добился. И все потому, что сам Фрейд был уникальной личностью, обладал целительной энергией. Поэтому так важно при выборе врача и любого другого специалиста обращать внимание на свое состояние — психологическое и физиологическое.

Доброжелательный настрой, «добрая энергия» могут дать поразительный положительный эффект. Общение между людьми подобно химическому процессу. Результат трудно предсказать заранее, его можно только почувствовать на начальной стадии. И если люди подходят друг другу, происходят чудеса.

Стихи наших читателей

ЛЕТНИЙ БЛЮЗ

Вот и лето настало
Золотое, синее.
«Здравствуй!» — тихо
сказало,
Улыбнулось, красивое.
Две сережки с березки
Опустились на голову,
По коре бегут слезки:
«Пробуй сок, непутевая.
Освежись, подыши
Чистым воздухом улицы.
Уходить не спеши —
Небо больше не хмурится».
Дождик теплый прошел,
Напроказил под окнами.
Яркий свет снизошел,
Посветлело за стеклами.
Сяду рядом с соседкой,
Поделюсь настроением,
Притяну к себе ветку
Ароматно-весеннюю.
Здесь березы без края,
Тополя, вишни, клены...
Без тебя пропадаю,
Мой поселок зеленый.

ВОДОВОРОТ ЖИЗНИ

Когда сомнения охватят —
И отодвинуть их нельзя.
Когда вся жизнь в водовороте,
Когда не видишь берегов,
Лишь мысли в вихре и полете,
А впереди лишь тьма без снов.
Часы-предатели, что в доле
С тревогой, коршуном стоят...
Их стрелки сговорились, что ли?
Приблизить утро не хотят.
Скорей бы ночи наваждение
Закончилось, и день унес
Вопросы все, и все сомненья,
Что душу трогают до слез.

P. S. Газету «Айболит» покупаю в райцентре и улыбаюсь: вспоминаю свое детство, прекрасно иллюстрированную книжку про доброго доктора Айболита, который, сидя под деревом, лечит всех, кто приходит. Название газеты оправдывает себя. В ней много полезного, нужного. Очень радуют, расширяют кругозор статьи из истории медицины, очерки о выдающихся людях. Особенно радуют письма читателей с рецептами.

З. Г. Луцук, ст. Озимая, Алтайский край

Моё лекарство — кот Васька. Узлы на щитовидке уменьшились

После стрессов на работе и в семье моя гормональная система стала давать сбой. Начались проблемы с щитовидной железой. Терапевт направил к эндокринологу, а тот выписал направление на УЗИ и анализы, чтобы назначить лечение. Результаты смутили врача, и начался второй круг хождения по кабинетам поликлиники. Именно в этот период мой кот Васька неожиданно начал проявлять чудеса врачевания, хотя раньше был неконтактным, гулял сам по себе.

Как-то дремлю на диване. Кот заполз мне на грудь, заглянул доверительно в глаза и положил лапу на область щитовидки. Я оторопела. Кот положил вторую лапу и начал массаж — сначала тихонько, а потом все сильнее и сильнее. Иногда было больно, но терпела... Васька со знанием дела минут десять массировал мне шею. Такие процедуры повторялись ежедневно, иногда по 2-3 раза в день. А когда я в очередной раз сделала УЗИ, эндокринолог сказал, что узлы на щитовидке уменьшились, показатели крови стали лучше. Врач поинтересовался: «Чем лечились?» Я промолчала, а про себя подумала: «Мое лекарство — мой Васька».

П. И. Демчина, Астраханская обл.

Советы психолога — *Прикинь на себя*

Жизнь в стрессах

Как говорит доктор Сергей Агапкин, «синдром хронической усталости — это болезнь непереносимости физических и психических нагрузок». Чаще всего этим страдают женщины.

Человеческие возможности не безграничны. Кто-то десятилетиями держит удар, а кто-то сдувается через год. Но, если живешь в бесконечном стрессе, рано или поздно от перенапряжения наступит срыв.

Первое, что нужно сделать, — это разобраться со своей жизнью. Не мучьте себя тем, что можно исправить. Если вы ненавидите свою работу, избавляйтесь от нее. Терпеть не можете супруга — разводитесь, иначе заболеете. Не переживайте по пустякам. Хольте и лелейте себя! Радуйтесь любому желанию и немедленно исполняйте его (в рамках закона и морали).

Второе — правильный и обильный сон. Прежде всего это касается тех, кто по ночам сидит в Интернете. Чем дольше «висишь» в телефоне, тем меньше хочется спать. Часы сна сокращаются, и организм изнашивается гораздо быстрее.

Третье: гуляйте! Немцы говорят: хорошее настроение прячется в ногах. Во время прогулок организм насыщается кислородом, витамином D и позитивными эмоциями — отличное лекарство от усталости.

Четвертое правило: никогда не делайте все, что вы можете. Не старайтесь быть самой-самой-самой хозяйкой, мамой, женой, невесткой, сотрудницей — и вам станет гораздо легче жить.

Эти советы помогут на начальной стадии синдрома хронической усталости. Если болезнь зашла далеко, надо исследовать щитовидку, гормоны, давление, сердце, искать воспалительные процессы в организме. И не забывать, что спасение выгорающих — дело рук самих выгорающих. Никакие деньги, заработанные кровью, потом и стрессом, не подарят вам полноценную жизнь.

Прикинь на себя

Печень не в порядке, если на коже...

■ **сосудистые звездочки.** Чем их больше, тем хуже себя чувствует печень. Особенно стоит волноваться, если звездочки появляются на щеках или спине;

■ **пятна.** Изменение пигментации почти всегда говорит о проблемах с печенью. Причем цвет кожи может изменяться в определенных местах. Бронзовый или пепельно-серый оттенок кожи в области ладоней и подмышечных впадин должен заставить тотчас же отправиться на обследование. Бледность кожи говорит не только об анемии — цирроз и гепатит вполне могут вызвать ее;

■ **синяки.** Хронический цирроз печени может нарушать свертываемость крови и делать ломкими капилляры. Даже легкое надавливание может вызвать синяки на теле;

■ **бляшки.** Если имеются проблемы с оттоком желчи, то на веках, стопах, коленях, локтях могут появляться бляшки, окруженные желтоватой кожей;

■ **красные ладони.** Ярким признаком гепатитов и цирроза является изменение окраски ладоней и подошв — они краснеют. Если на них надавить, то кожа сначала побледнеет, но потом снова станет красноватой;

■ **желтая кожа.** Это единственный признак, о котором знают все. Действительно, при проблемах с печенью желтеет кожа, склеры глаз, слизистые.

И. А. Сакиев, гепатолог

■ АВОСЬ И РЫБАКА ТОЛКАЕТ ПОД БОКА.

■ В ЧУЖОЙ ЛОДКЕ ВСЕГДА БОЛЬШЕ РЫБЫ.

Полезно знать

● При язве желудка смешайте 0,5 л сока подорожника и 0,5 кг меда и варите 20 минут на медленном огне. Смесь храните в закрытом сосуде в прохладном месте. Принимайте по 2 ст. ложки утром за 30 минут до завтрака и вечером перед сном.

● Нервы успокоит чай из родиолы. Залейте 1 чайн. ложку измельченной травы родиолы розовой 0,5 л кипятка. Кипятите 10 минут на маленьком огне, настаивайте 1 час. Процедите и пейте целебный чай по 1/2 стакана 2-3 раза в день. При желании в чай можно добавить лимон или ложку меда.

● Липа выгонит глистов. Наломайте липовых веточек и сожгите их на противне. Положите 1 чайн. ложку истертой в порошок липовой золы в стакан вскипяченного горячего молока. Пейте по 1 стакану перед едой 3 раза в день. Курс лечения — 12 дней, затем сдайте анализ.

Луковый сироп избавит от кашля

Летом легко простудиться. Хочу поделиться своим рецептом. Пропустите через мясорубку 500 г лука, положите в эмалированную кастрюлю и залейте 1 л воды. Туда же добавьте 2 стакана (по 200 г) сахара, поставьте на маленький огонь и варите 1,5-2 часа. Остудите, процедите и добавьте 5-6 ст. ложек меда. Снадобье надо пить по 1 ст. ложке (взрослым) или по 1 чайн. ложке (детям) 3-4 раза в день. Луковый сироп лечит кашель, коклюш, застарелый бронхит. Рецепт испытан на себе, детях и внуках.

Н. Н. Мартыненко, х. Гуляй-Борисовка, Ростовская обл.

Бабушка лечила нас старой заваркой с лимоном

Когда мы были маленькими, бабушка лечила нас от простуды подручными средствами. Разводила остывшую чайную заварку небольшим количеством воды, добавляла лимонный сок, несколько ложек варенья (обычно вишневого) и давала нам этот вкусный состав. Несмотря на потерю ароматических веществ, такой «чай» сохраняет большинство витаминов и вполне может использоваться при повышенной утомляемости и частых кровотечениях из носа. Это я говорю теперь как профессиональный медик. Чайную заварку можно использовать в течение 10 часов с момента приготовления и первого чаепития.

И. Н. Грановская, Кемеровская обл.

■ КРОВЬ БУДЕТ КОМАРАМ НЕ ПО ВКУСУ, ЕСЛИ НАЛЕГАТЬ НА ПОМИДОРЫ. УЧЕНЫЕ ОБНАРУЖИЛИ В ТОМАТАХ ВЕЩЕСТВО, ОТПУГИВАЮЩЕЕ КРОВОСОСУЩИХ НАСЕКОМЫХ.

■ МОШКА ПОПАЛА В ГЛАЗ? ПОДЫШИТЕ НАД РАЗРЕЗАННОЙ ЛУКОВИЦЕЙ. ПОЯВЯТСЯ СЛЕЗЫ, А С НИМИ ВЫЙДЕТ И МОШКА.

Актуально **Думай, думай**

Чудеса воды

ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА, ДА И ЛЮБОГО ЖИВОГО СУЩЕСТВА, НА 70% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ. ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ ВОДНЫЙ БАЛАНС, НАДО ВЫПИВАТЬ ДВА ЛИТРА ЕЖЕДНЕВНО.

Клетки крови в сосудах плавают в воде. 20 стаканов воды — эта цифра многих пугает. Можно ли заменить воду чаем-кофе или уменьшить количество жидкости? А может, кому-то стоит пить еще больше? И что будет, если не пить?

Если человек пьет достаточно жидкости, кровь жидкая, движется по сосудам легко и быстро. Если организм обезвожен, кровь сгущается. Проталкивать ее по сосудам сердцу тяжело, оно вынуждено работать с усиленной нагрузкой. И все равно кое-где густая кровь застаивается, образуются тромбы. А это прямой риск инсульта и инфаркта! Чтобы избежать этого, достаточно выпивать два литра воды в сутки — это на 50% снижает риск сердечных катастроф. Кроме того, сердечникам обязательно нужно выпивать перед сном стакан воды и еще один ставить около кровати — на утро, ведь ночью кровь сгущается.

Недостаточное увлажнение кожи приводит к образованию преждевременных морщинок. Поэтому, чтобы оставаться молодым и красивым, нужно много пить. Кофе и чай в зачет не идут, поскольку обладают мочегонным эффектом. Выпивая чашку кофе, вы выводите из организма две чашки жидкости. Поэтому кофеманы на каждую выпитую чашку любимого напитка должны выпивать стакан воды сверх двухлитровой нормы.

Недостаток воды в организме приводит к запорам. А это повышенный риск рака прямой кишки. Кстати, если вы сильно потеете — из-за лишнего веса, жары или индивидуальной особенности, чтобы компенсировать потерю влаги, необходимо выпивать на пол-литра, а то и на литр воды больше остальных.

Если пить много воды, хорошо промывается мочевой пузырь. Из него буквально вымываются токсины и канцерогены.

Мозг плавает внутри черепной коробки в спинномозговой жидкости. Обезвоживание приводит к тому, что ее объем уменьшается, его становится недостаточно. Возрастает риск травмы (нет амортизации). Начинается сильная головная боль. Обезвоживание может привести к гибели.

Рецепты Ванги

● **От астмы** 40 головок семенного лука залейте кипятком и подождите, пока они станут мягкими. Затем воду слейте и потушите лук в 0,5 л растительного масла до готовности. После этого разомните до консистенции пюре. Принимайте по 1 ст. ложке утром, натощак, и вечером.

● **Болят ноги?** В большом сосуде проварите связку клевера, а когда отвар остынет, процедите. Добавьте 1 ст. ложку керосина и 3-4 вечера подряд делайте ванночки.

● **Если почки нездоровы.** В течение недели надо принимать отвар тыквенных семечек. Готовится он так: 150 г свежих неочищенных семечек залейте 1 л воды и кипятите на маленьком огне 20 минут. Остудите и процедите. Пейте по 1 стакану отвара 3 раза в день. Также несколько дней подряд делайте компресс на почки: толченое льняное семя (около 100 г) разведите в небольшом количестве воды. И еще один раз в неделю ешьте только вареную пшеницу, запивая ее водой, в которой варилось зерно.

Не пиво виновато

Такой случай

... Сергей из Московской области пытался избавиться от пивного живота, сидел на диетах, занимался спортом, но живот только рос и рос.

И самое странное, что мужчина не любил пиво и почти его не пил. Но что же происходило с животом? При этом он не болел. Врач только развел руками, мол, голубчик, это возраст: вам же не 18 лет, а уже за 60. Накопился висцеральный жир, низкий уровень тестостерона. Но Сергей знал свое тело и чувствовал: что-то не так. Он буквально уговорил своего доктора сделать компьютерную томографию. И то, что, по мнению врачей, было пивным животом, оказалось огромной липосаркомой — раковой опухолью, которая зародилась в жировых клетках. Судя по всему, она росла в животе последние 10 лет и чудом не вышла за пределы брюшной полости, не задела важные органы. И еще липосаркома вызывает у больных сильные боли, отеки, кровь в стуле и чувство постоянного переедания. Ничего этого Сергей не испытывал.

Хирург вытащил из живота несчастного 14-килограммовую опухоль. Пришлось удалить и одну почку. Операция прошла успешно. Сейчас больной чувствует себя хорошо. С «пивным животом» Сергей сбросил несколько лет и снова стал подтянутым моложавым мужчиной, а главное — здоровым.

Исповедь бывшего курильщика

20 лет я убивал свой организм...

ПОСЛЕДНИЕ 5 ЛЕТ Я ВЫКУРИВАЛ ПО 2 ПАЧКИ СИГАРЕТ В ДЕНЬ. СОГЛАСИТЕСЬ, ЭТО МНОГО. А ПОТОМ РЕШИЛ ЗАВЯЗАТЬ — ВСЕ, ХВАТИТ! КАК У МЕНЯ ЭТО ПОЛУЧИЛОСЬ?

Давно шел к этой мысли...

Каждый раз, когда после третьей выкуренной подряд сигареты спазмы кашля буквально выворачивали меня наизнанку. А по вечерам я слышал надрывное сипение своих легких. Но одно дело — решить бросить курить и совершенно другое — действительно бросить. Десятки раз я малодушничал и откладывал решение этого вопроса на потом. А сегодня решился, потому что заболел ангиной.

День первый

Даже обычный вдох воздуха казался простуженному горлу настоящей пыткой. За сутки я не выкурил ни сигареты. Потом все прошло, а я наконец-таки решился: а почему бы и нет? Жаль, конечно, что не успел прочувствовать свою последнюю сигарету, не устроил ритуального растаптывания пачки, не сказал положенных по этому случаю клятв. Все-таки мы столько лет «прожили» вместе, и именно сигареты помогали мне преодолевать все горести и печали. Сознаюсь, что решил бросить курить ровно на 1 год, а потом, если захочу, снова закурю. Сейчас же просто беру «отпуск».

День второй

Бросить курить оказалось куда легче, чем ожидал, и куда тяжелее, чем можно подумать. Целый день скучал и читал в Интернете советы бывалых курильщиков. Они очень противоречивы. Кто-то жаловался на головные боли и повышенное слюноотделение, а один доктор советовал все время держать руки в воде (к примеру, занять себя мытьем посуды или стиркой носков), чтобы успокоиться и прекратить тремор рук. Так вот, у меня не было никакого тремора, ни повышенного слюноотделения, ни головной боли. Но отказ от никотина сделал меня очень нервным и раздражительным, я испытывал непреодолимое желание двигаться.

День четвертый

Словами описать невозможно, как мне хочется закурить! Это просто не-ве-ро-ят-но! О сигаретах думаю постоянно. Каждую минуту я представляю, как беру в руки эту чудесную сигарету, разминаю ее пальцами, делаю первую затяжку... Начинаются галлюцинации наяву: проснулся внутренний голос, он беспрерывно твердит: «Самое время выкурить сигаретку и расслабиться!» Работать без сигарет практически невозможно: голова не варит, туплю просто на пустом месте. Хочется бросить работу! Успел разругаться со всеми коллегами. Мои извинения никого не трогают — жестокие, бессердечные люди!

День пятый

Не думал, что могу во сне почувствовать вкус и запах сигарет. Не увидеть, а именно почувствовать. Всю ночь снилось, что я курю, курю, курю... По совету коллег попробовал так называемые электронные сигареты. Это такой электроингалятор в форме сигареты, внутрь вставляется картридж с концентрированным и очищенным никотином и ароматической смесью. Впечатления двойственные. С одной стороны, чувствуешь себя идиотом, младенцем с пластиковой соской. С другой стороны, вкус во рту ужасный, хотя переживать синдром отмены становится легче. Правда, говорят, что очищенный никотин куда опаснее обычного и куда быстрее вызывает рак легких. Возможно, по замыслу производителей человек должен отвыкнуть от никотина быстрее, чем этот никотин нанесет свой вред. Поразмыслив, я решил отказаться.

День шестой

Хотите дельный совет? Если вы когда-нибудь решите бросить курить, то непременно купите лейкопластырь. Во-первых, пластырем можно заклеить рот и крепко связать руки — чтобы не тянулись за сигаретами... Шутка. На самом деле я имел в виду никотиновый пластырь. Раньше я к этим липучкам относился с чувством глубокого скептицизма и недоверия, но теперь вынужден признать — да, эта штука действительно работает! Кстати, можете меня поздравить — сегодня я первый раз в жизни без сигарет написал большую статью. Еще неделю назад я был уверен, что это абсолютно невозможно.

■ БРОСИТЬ КУРИТЬ КУДА ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ОЖИДАЕШЬ. И КУДА ТЯЖЕЛЕЕ, ЧЕМ МОЖНО ПОДУМАТЬ...

■ ТЯЖЕЛО БРОСИТЬ КУРИТЬ ПОТОМУ, ЧТО КТО-ТО ПРИВЫК ДУМАТЬ С СИГАРЕТОЙ, А ДЛЯ КОГО-ТО ОНА ЗНАК УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ.

День десятый

Курить хочется все равно. Иногда до дрожи хочется взять сигарету и сделать хотя бы одну затяжку. С другой стороны, курить тянет уже реже и справляться с этими приступами все легче. Зато стал ощущать первые позитивные стороны отказа от курения: мне стало приятно дышать. Думаю, это состояние одинаково сложно понять как курильщикам, так и некурящим людям. Но если бы вы знали, какое это наслаждение — просто дышать! Еще невероятным образом развилось обоняние: очень остро чувствую все запахи, как будто заново открываю весь мир.

День четырнадцатый

Уже 2 недели я не курю. До окончания эксперимента осталось 50 недель. Ох, скорей бы... Появилось ощущение своей неприкаянности. Знаете, в чем заключается вся прелесть сигареты? В том, что ты всегда при деле, то есть ты не выходишь на перекур, ты занимаешься неким делом. А сейчас рабочий график совершенно сломан, надо вырабатывать новые привычки.

Теперь о плюсах: раньше я думал, что не смогу пить кофе или спиртное без сигареты. Было, признаюсь, немного жалко расставаться с этими прекрасными напитками, которые так скрашивали мне жизнь. Но, как выяснилось, ничего подобного: пару дней назад выпил виски — нормально, на сигареты даже не потянуло. Вчера выпил чашку кофе. Тоже все нормально — можно пить кофе и без сигареты. Вообще отвыкание от сигарет проходит куда быстрее, чем я думал. Выяснилось, что работать можно и без сигарет — их роль как стимулятора мысли оказалась несколько преувеличенной. И это говорю я, курильщик с 20-летним стажем!

День пятнадцатый

Мой оптимизм оказался несколько преждевременным. Вчера устроил несколько скандалов на работе и дома. Извиняться бесполезно. Кто будет терпеть ваше раздражительное поведение? Никто не давал согласия на это, нравится вам это или нет. Словом, рано или поздно в семье или на работе начнутся конфликты, и вам покажется, что эти люди не понимают вас, не сочувствуют... Следствием этого станет соблазн закурить — назло этим бездушным людям, которые вас не ценят! Стоп! Разве это вы им обещали бросить курить? Нет, это вы обещали себе! Поэтому не стоит спихивать моральную ответственность за ваше курение на других людей.

День двадцатый

Курить все еще хочется, особенно после обеда и после утренней чашки кофе. Впрочем, справиться с этими позывами все легче и легче. Зато теперь получаю неподдельное удовольствие, когда говорю кому-то из знакомых курильщиков: «Ты что, не знал?! Я же бросил курить! Но ты, если хочешь, кури, мне дым не мешает...» В глазах собеседника — смесь замешательства и неподдельной зависти. Некоторые, правда, при этом ждут еще и жалостливых рассказов о твоем плохом здоровье и смотрят так сочувственно — мол, наверное, заболел... Другие же злорадно закуривают и ждут, что я буду отгонять руками дым, а потом попрошу у них сигарету. Ну или хотя бы одну затяжку... Ха! Не дождетесь. Я только улыбаюсь: не курить — это очень приятно! Кстати, табачный дым действительно стал мне неприятен.

ЛЮДИ КУРЯТ ПО РАЗНЫМ ПРИЧИНАМ. БОЛЬШИНСТВО ИЗ НИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ. И БРОСАЮТ ТЯЖЕЛО КАК РАЗ ПОЭТОМУ.

День двадцать третий

Вчера открыл еще один плюс жизни без никотина: в кафе и ресторанах в залах для некурящих всегда есть свободные места. До этого я вообще не замечал, как много у нас курит народа.

День тридцатый

Курить уже почти не тянет, хотя... Признаюсь честно, больше всего мне не хватает не самого табачного дыма, а только первой затяжки, самого этого ритуала, когда неторопливо разминаешь в пальцах сигарету, потом щелкаешь зажигалкой, затягиваешься, слушая шорох тлеющего табака. Стараюсь отгонять подобные видения, думая о преимуществах жизни без курения. К примеру, на работе больше не надо выбегать на мороз выкурить сигарету. Не надо больше беспокоиться: а сколько там сигарет осталось на вечер? Хватит ли до утра или лучше сходить и купить про запас? И как это я раньше не замечал, что моя жизнь была рабским служением этой своей привычке?

День сороковой

Ощущения нормальные, раздражаться стал заметно реже. Уже почти не бросаюсь на друзей и коллег, ну только в самом крайнем случае, но появилась новая беда. Я ощутимо прибавляю в весе — думаю, всему виной орехи, семечки, попкорн, конфеты и шоколад, которые начал поглощать в огромных количествах, чтобы отвыкнуть от курения. Да и вообще отказ от никотина может потребовать смены гардероба. Надо заставить себя сесть на диету и делать зарядку.

Теперь о приятном. Самое главное преимущество отказа от сигарет: изменилось отношение ко мне близких и друзей. Они чувствуют, что я не безвольный раб своей привычки, а человек с волей, способный добиваться всего, что нужно. Поверьте, если вы сумеете обуздать себя, окружающие почувствуют в вас эту внутреннюю силу.

День шестидесятый

После двух месяцев мучений организм решил отомстить: сначала у меня поднялась температура, потом начался дикий кашель, появились симптомы гриппа и ангины. «Ну а что же вы хотите? — сказал врач в поликлинике. — Вы 20 лет старательно убивали свой организм и хотите, чтобы все это прошло без последствий? Так что терпите! Организм перестраивается, скоро будет легче...» Полное же избавление от последствий курения у организма занимает минимум 2 года. В этот период возможно обострение многих заболеваний. Такова цена, которую приходится платить за курение и его последствия.

День семьдесят пятый

Горло уже не болит. По моему примеру отказались от курения еще два человека.

День сотый

Похоже, у меня это получилось! Не думаю, что мне захочется возвращаться к курению, когда истечет срок моего эксперимента. Иначе получится, что я зря страдал все это время. Интересно, что за срок эксперимента сформировались и новые вредные привычки. Пристрастился к жевательным резинкам.

Без подписи, Москва

Вместо сигареты

Подсказка

Бросила курить — и тут же начала поправляться. Хотя и ем, как раньше, и в спортзал хожу. Уже плюс четыре килограмма за месяц. Что делать?

Виктория, Оренбургская обл.

Большинство курильщиков, отказываясь от пагубной привычки, начинают набирать вес. При этом едят то же самое. Почему же килограммы прибавляются? Если прибавка небольшая — около двух килограммов, — можно говорить о перестройке обмена веществ. Иначе говоря, организм приучается жить без никотина, подстраивает под новые условия свой метаболизм. И еще очищается от последствий курения. Это тоже может повлечь за собой небольшое увеличение веса. Обмен веществ придет в норму через пару месяцев после последней сигареты. Если вы поправились больше, чем на два килограмма, и продолжаете набирать вес, наверняка дело не в обмене веществ. Чаще всего после отказа от курения вес набирается из-за переедания. Мозг воспринимает как еду леденцы и конфеты, орехи и семечки, то есть все мелкое, чем можно занять рот вместо привычной сигареты. Скажете, семечки и леденцы лучше сигарет? Да, но это еще один источник лишних калорий.

Н. И. Лесных, диетолог

«На старости лет я стала сладкой»

Людмила Зыкина болела диабетом II типа. Как то, когда ей задали вопрос, какое у нее любимое блюдо, на склоне лет отвечала, что перешла на овощные салаты. «На старости лет я стала сладкой. Мне можно теперь только овощные блюда. Натру морковь, положу ее на блюдо, натру яблочко вторым слоем, потом капусту, сверху брюковку, дальше слой мелко нарезанного вареного яйца и снова овощи. Заливаю сметаной или кефиром. Вот такой получается овощной «наполеон».

Вот и я готовлю салаты, чтобы поддерживать сахар в норме. Может, еще кому-то эта информация пригодится.

В. А. Крутикова, Псков

Осенью собираю жёлуди в лесу

У меня диабет уже 15 лет. Помогают снизить уровень сахара в крови желуди. Осенью собираю их в лесу, очищаю от кожуры и высушиваю. А рецепт такой. Стакан пропущенных через мясорубку сушеных желудей (без кожуры) надо залить 1,5 л воды и кипятить 30 минут на слабом огне. Настаивайте сутки и затем снова кипятите 30 минут. Снова настаивайте сутки. Процедите и добавьте к отвару стакан водки. Перемешайте. Принимайте по 3 глотка раз в день в любое время в течение 2 недель. Проверьте кровь на сахар. Если он стабилизировался, сделайте перерыв. Чтобы удержать нормальный уровень сахара в крови, пейте отвар 2 раза в неделю. Лекарство должно храниться в прохладном месте. У меня сахар с 8 единиц снизился до 4,6.

А. Е. Наумова, Ярославская обл.

Снижают сахар почки сирени

Расскажу, как я снизила сахар в крови с 12 до 7 единиц с помощью такого средства. Заливала 1 чайн. ложку высушенных почек обыкновенной сирени 100 мл воды, кипятила 2 минуты, настаивала 2 часа. Процеживала и принимала по 1 ст. ложке 4 раза в день через равные промежутки времени. Курс лечения — 3-4 недели. При необходимости можно провести несколько таких курсов с перерывами в 2 недели.

Н. А. Агеева, Саратовская обл.

При диабете иногда раны плохо заживают. Особенно на стопах и пальцах...

Ведь там кожу легко повредить. Особенно если у тебя есть дача и ты работаешь (разумеется, и отдыхаешь) на ней с весны до осени. Дачные болячки хоть и небольшие, но диабетику лучше не допускать их появления. Они доставляют большие страдания. Наше средство, которым пользовалась еще моя бабушка, — солевые повязки и мазь. Ими спасалась она, а теперь и я. Делюсь чудо-рецептом с вами. Возьмите 100 г нутряного свежего свиного сала (смальца) и 50 г прополиса, натертого на мелкой терке. Чтобы легче было тереть, прополис час подержите в морозилке. Компоненты смешайте и томите на водяной бане 20 минут. Профильтруйте через марлю и, когда остынет, добавьте 1 бутылочку ретинола (витамин А, продается в аптеке) и 1 баллончик гентомицина. Все, мазь готова. Солевой раствор: 2 чайн. ложки соли растворите в 200 мл кипятка. На ночь к ране привязывайте бинт, сложенный в 8 слоев и пропитанный солевым раствором. Он должен быть слегка отжат. Утром ополосните рану, смажьте мазью. Не бинтуйте! До вечера смазывайте еще 4-5 раз. Затем смойте и на ночь снова сделайте солевую повязку. И так каждый день, пока рана не заживет.

А. Н. Богомолова, Казань

Без муки и манки

Запеканка

ПРИДЕТСЯ ВЗБИВАТЬ БЕЛКИ, НО ВЫ ВЕДЬ ЭТО УМЕЕТЕ.

Чтобы десерт получился, купите нормальный жирный домашний творог. Обезжиренный потечет, а связать его будет нечем. Жирность десерта будет не критичная, пользы больше, углеводов меньше. Все как доктор прописал.

На запеканку потребуется: 250 г творога, 100 мл молока, 2 яйца, ванилин, цедра лимона, масло для смазывания формы. Размешайте творог до однородности. Можно делать это вилкой, можно — в блендере. Смешайте с желтками, натертой цедрой лимона, пряностями по желанию и молоком. Следите, чтобы получаемая масса была не жидкой. Если творог жидковат, молока добавьте меньше. Отдельно взбейте белки. Легче это делать в охлажденной форме, добавив щепотку крупной соли. Смешайте творог и белки. Разложите в смазанную маслом форму. Выпекайте 30 минут при 170 °С. Запеканка получится очень диетической, хлебные единицы такого десерта можно не считать. Но не забывайте, что одна порция — 200 г. А это уже 270 ккал. Поэтому не переедайте.

М. В. Кривенко, диетолог

■ НАСТОЕМ ЛИСТЬЕВ МЕЛИССЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОЛОСКАТЬ РОТ ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ И БОЛЕЗНЯХ ДЕСЕН.

■ УКУСИЛ КОМАР? ПОТРИТЕ ЭТО МЕСТО ВЕТОЧКОЙ МЕЛИССЫ.

Не только для диабетиков — *Не навреди*

Враг кожи — сахар

У ЛЮБИТЕЛЕЙ СЛАДОСТЕЙ, КАК ПРАВИЛО, МОРЩИНЫ НА ЛИЦЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ РАНО. А ЕЩЕ ПЯТНА И ПРЫЩИ.

Попадая в организм — неважно, в виде яблока или конфеты, — сахар превращается в глюкозу. Она вызывает повышение уровня инсулина. Если вы съели булочку или выпили сладкую газировку, инсулин повышается очень быстро и резко. В ответ запускается воспалительная реакция. В результате повреждаются волокна коллагена и эластина в коже, ее внутренний каркас. Сначала организм успевает «ремонтировать» эти микротравмы. Но если баловаться сладостями каждый день, ситуация выйдет из-под контроля. Появляются морщины на лице и складки на теле, кожа теряет тонус, становится дряблой. Слишком раннее увядание сложнее корректируется косметикой и процедурами.

Еще одно недавнее исследование доказало, что сахар ухудшает состояние кожи при угревой болезни. То же касается и кожного заболевания розацеа. Сладкое ее усугубляет. И еще: чем больше сахара вы едите, тем выше риск развития диабета. Кстати, инсулиновые скачки постепенно делают кожу более уязвимой перед ультрафиолетом.

Главный враг кожи — простые углеводы. Это белый хлеб, конфеты, мороженое, фруктовые соки, макароны, кетчуп, варенье, пицца, сахар, печенье, пирожные, газировка. Вместо них ешьте коричневый рис, овощи, зелень, зерновые, несладкие фрукты. Кроме того, употребляйте пищу, которая помогает контролировать уровень сахара в крови. Это орехи, бобы, оливковое масло, нежирная рыба, авокадо, разные ягоды. Ешьте чаще, каждые 3 часа, но понемногу. И еще: готовьте правильно. Цельнозерновые макароны и коричневый рис — отличные продукты, но если переварить их, крахмал превращается в мину замедленного действия и вызывает резкие скачки инсулина.

Н. В. Оськина, косметолог-дерматолог

Пригодится

ПРИ ревматических болях в мышцах и суставах смешайте 1,5 стакана сока редьки черной с 1 стаканом меда. Добавьте 1/2 стакана водки и 1 ст. ложку поваренной соли. Взболтайте смесь и втирайте в больные суставы 2-3 раза в день.

ОТ боли в горле залейте 3 ст. ложки шалфея 1 стаканом воды и кипятите на маленьком огне 10 минут. Настаивайте 30 минут, процедите и полощите горло 3 раза в день.

ПРИ почечнокаменной болезни семена дыни хорошо измельчите в ступке. Постепенно добавляя прохладную кипяченую воду, перемешивайте взвесь ложкой. Полученную массу процедите и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

У ВАС грибок ногтей? Сварите крепкий кофе (осадок не выбрасывайте). Несколько раз в день держите в нем руки или ноги с больными ногтями. Процедуру повторяйте, пока грибок не исчезнет.

Лечебная гимнастика

Нейропатия стоп

Такое заболевание требует медикаментозного лечения, но помогает и лечебная физкультура. Упражнения можно делать сидя, что особенно важно при поражении нижних конечностей.

1. Потяните пальцы ног руками и как бы растягивайте их (около 10 секунд). После этого покрутите стопами вправо и влево, делая вращательные движения. Затем сделайте массаж подошв и медленно помассируйте каждый палец. Если пальцы рук болят, массируйте стопой другой ноги.

2. В положении сидя на полу сделайте упор на руки. Одну ногу согните в колене и сгибайте вправо-влево, т. е. в сторону пола и в сторону другой ноги. При полинейропатии важны даже простые движения. Сделайте то же самое, но оторвав пятку от пола. Такое упражнение хорошо улучшает кровообращение.

3. Лежа на спине поднимите ногу. Сгибайте и разгибайте колено над полом несколько раз. Разработка коленного сустава улучшает приток крови и держит мышцы в тонусе.

4.Сидя на полу, поставьте одну ногу на колено другой и вращайте стопу. Заодно, если так удобно сидеть, сделайте массаж ноги, лежащей на колене.

5. Если позволяет растяжка, сдвиньте стопы вместе, удерживайте их руками и подвигайте коленями вверх-вниз. Это очень хорошее упражнение.

6. Упражнение посложнее. Делают его стоя. Медленно поднимитесь на носочках и перекатывайтесь с носка на пятку — и так несколько раз. Делайте это осторожно — при полинейропатии нижних конечностей противопоказано долго ходить и вообще запрещен бег. Нагрузка должна быть дозированной.

Как делать массаж стопы.

* Потрите ладонями ребра стопы.
* Кулаком прижмите середину стопы, придерживая ладонью с другой стороны.
* Потрите ладонями основание стопы.
* Повертите стопу вправо и влево, придерживая пятку.
* Покрутите конечность влево-вправо.
* Большим пальцем помассируйте подошву, прижимая пальцами с верхней стороны.
* Круговыми движениями пальцев рук массируйте пятки.
* Большими пальцами руки двигайтесь от пятки к носкам вдоль подошвы.
* Делайте круговые движения пальцами по верхней части стопы.

P. S. Учтите, что массаж нужно делать около пяти минут, а упражнения — короткими плавными подходами.

ПРИ ПОЛИНЕЙРОПАТИИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПРОТИВОПОКАЗАНО ДОЛГО ХОДИТЬ И ВООБЩЕ ЗАПРЕЩЕН БЕГ. НАГРУЗКА ДОЛЖНА БЫТЬ ДОЗИРОВАННОЙ.

О болезни Бехтерева

Спина гнётся, как бамбук...

КЛАССИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ ЗАПУЩЕННОГО ВОСПАЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА БЫЛ У НИКОЛАЯ ОСТРОВСКОГО: НЕПОДВИЖНОСТЬ И СЛЕПОТА.

Почему диагноз ставят с опозданием

К счастью, современная медицина научилась предотвращать тяжелые последствия этой болезни. Первым ученым, который описал «бамбуковый позвоночник» как самостоятельное, отдельное заболевание, был русский врач-невролог Владимир Бехтерев. До него о таком недуге не знали.

Анкилозирующему спондилоартриту подвержены преимущественно очень молодые, от 15 до 30 лет, мужчины. Но 8% случаев приходится на более ранний возраст — 10-15 лет. И эта цифра не совсем точна. Проверено, что у детей болезнь Бехтерева развивается практически незаметно. Изменения можно обнаружить только на рентгеновском снимке. Но пока до него дойдет дело, обычно проходит несколько лет, в течение которых ребенку ставят совсем другие диагнозы.

Не всегда своевременно этот диагноз ставится и женщинам. Женский вариант болезни Бехтерева проявляется более мягко и зачастую протекает в нетипичной форме. Поэтому ее сложнее диагностировать. Поздно поставленный диагноз — главная причина, которая мешает своевременно и эффективно заняться лечением. Большинство людей, будучи уверены, что у них радикулит, долго ходят на прием к хирургу или неврологу. И только когда лечение радикулита не дает положительных результатов, они обращаются к ревматологу. На этом этапе на рентгеновском снимке уже имеются признаки болезни: сокращение (анкилоз) крестцово-подвздошных суставов и обызвествление связок позвоночника.

Провоцируют обострение мокрые ноги, длительное пребывание на холоде, тяжелые физические нагрузки.

Ранние признаки воспаления позвоночника

* Скованность и боль в крестцово-подвздошной области, отдающая в ягодицы и ноги. Она усиливается во второй половине ночи.
* Упорные боли в пяточных костях у молодых людей.
* Боль и скованность в грудном отделе позвоночника, сопровождающаяся ограничением дыхательных движений грудной клетки.
* Повышенные показатели скорости оседания эритроцитов (СОЭ) — до 30-40 мм в час и выше.

Если эти симптомы держатся дольше трех месяцев, немедленно обращайтесь к ревматологу.

Провокаторы — инфекции, стрессы и травмы

Установлено, что анкилозирующий спондилоартрит может возникать у генетически предрасположенных людей. Пусковым механизмом обычно являются кишечные и половые инфекции, а также стрессы и травмы позвоночника.

Несколько советов, выполнение которых снижает риск заболеть:

* после улицы, работы и перед едой не забывайте мыть руки;
* все овощи и фрукты, даже со своей дачи, обливайте кипятком;
* не ешьте несвежую пищу;
* ни один презерватив не защитит от гонореи, трихомоноза и других инфекций, если человек беспорядочно меняет партнеров.

В. Г. Сумской, вертебролог, врач высшей категории

Чаще надо рожать

Недавно израильские ученые доказали: каждая беременность продлевает жизнь женщины на 9 месяцев.

А экспериментально доказано, что за 9 месяцев вынашивания малыша в организме матери идет не просто гормональная перестройка, как считалось раньше, а активное восстановление клеток всего организма. Однажды ученые пересадили печень беременным и не беременным мышам. В результате эксперимента выяснилось, что у 96% беременных мышей пожилого возраста процесс восстановления печени занял всего два дня. У не беременных — целую неделю! И еще благодаря беременности мыши избавились от повреждения тканей в сердце. А такие повреждения — это первый признак старения.

БЕРЕМЕННОСТЬ — УНИКАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ИЗ-ЗА ДВУХ ОДНОВРЕМЕННО ФУНКЦИОНИРУЮЩИХ БИОСИСТЕМ: МАТЕРИ И ПЛОДА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СИСТЕМ ЗА СЧЕТ ОБМЕНА КРОВЬЮ И ОБЕСПЕЧИВАЕТ ОМОЛОЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА.

Мальчик или девочка?

Знаете ли вы, что...

Живчики могут ждать несколько дней

Сперматозоиды способны жить в женском организме 7 дней. Поэтому для оплодотворения не всегда нужен контакт именно во время овуляции — выхода яйцеклетки из яичника. Живчики могут дожидаться ее выхода в маточных трубах, в цервикальном (маточном) канале и даже в нижних отделах влагалища. Как только происходит овуляция и клетка высвобождается из фолликула, у женщины сразу меняется гормональный статус. И сперматозоид понимает: настало время искать яйцеклетку и проникать в нее.

До 8-й недели пол не определить

Примерно в этот период у будущих девочек начинают формироваться яичники и матка. Количество женских фолликулов продолжает расти вплоть до 20-й недели развития. А своего пика достигает примерно в середине беременности. У женского зародыша — вдумайтесь! — на этот момент количество микроскопических яйцеклеток составляет от 6 до 8 миллионов. Далее происходит обратное преобразование. Женские фолликулы начинают проходить естественный отбор — очень тщательный. Природа безжалостно выбраковывает все, что хоть на доли микрона может оказаться негодным. При этом большая часть фолликулов исчезнет, растворится в тканях при участии специального гормона. К моменту рождения в яичниках девочки находится около одного миллиона фолликулов. Но не все они способны принести потомство.

Пышные формы — умные дети

Жировые отложения у женщин на бедрах и ягодицах — это депо питательных веществ, которые необходимы для полноценного развития мозга и нервной системы новорожденного ребенка. Жиры в этих областях женского тела богаты содержанием омега-3. Не случайно в период кормления грудью женщина теряет по полкилограмма жировой ткани в месяц. В грудном молоке женщин с пышными формами таких жиров больше, а значит, и дети у нее будут сообразительнее. Кстати, мужчины подсознательно полных женщин воспринимают как хороших матерей, способных родить здоровое потомство.

■ СВЕКРОВЬ — ЭТО КАК ЖЮРИ НА КАСТИНГЕ: ЕСЛИ НЕ ПОНРАВИШЬСЯ, ДАЛЬШЕ НЕ ПРОЙДЕШЬ.

■ ОПТИМИСТ — ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ДАЖЕ УПАВ ЛИЦОМ В ГРЯЗЬ, БУДЕТ УВЕРЯТЬ, ЧТО ОНА ЛЕЧЕБНАЯ.

■ ТРУДНЕЕ ВСЕГО ТЯНУТЬ ДО ЗАРПЛАТЫ ПОСЛЕДНИЕ 3,5 НЕДЕЛИ.

Прикинь на себя — *На приёме у гинеколога*

Если трубы непроходимы...

БОЛЕЗНЬ НАПОМНИЛА О СЕБЕ

Мне поставили диагноз непроходимость маточных труб после хронического воспаления яичников, которым болела 5 лет назад. Я тогда пролечилась и забыла о болезни, но вот теперь она напомнила о себе самым подлым образом! Оказывается, еще тогда в трубах образовались спайки. Врач успокоил, объяснив, что у меня есть шансы стать мамой, надо лишь сделать операцию. Смогу ли я после этого родить ребенка?

Ю. Чудинова, Пермский край

При непроходимости маточных труб беременность не наступает потому, что яйцеклетка лишена возможности попасть в полость матки, чтобы встретиться там со сперматозоидом. Суть микрохирургической операции по восстановлению проходимости маточных труб состоит в удалении склерозированных (закупоренных) участков и соединении здоровых частей ткани. Так восстанавливается проходимость маточных труб. Операция проводится под микроскопом с сильным увеличением. Хирурги используют специальный инструмент для микроманипуляций по соединению тканей и сосудов. После такой операции женщина готова к беременности.

ЗАБОЛЕЛ ЗУБ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

На 25-й неделе беременности у меня заболел зуб. Что делать? Можно ли ставить пломбу? А вдруг стоматолог применит мышьяк? Не опасно ли это для моего ребенка?

Алла, Курская обл.

Смело идите к стоматологу! Даже если он использует мышьяк, это делается в микроскопических дозах, не опасных ни для вас, ни для плода. Кроме того, сегодня в стоматологии вместо мышьяка применяется целый ряд других, современных, препаратов. Просто скажите врачу о своей беременности, он обязательно учтет это при лечении.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ УЗНАЛА, ЧТО БЕРЕМЕННА

Мне удалили аппендицит, а через месяц я узнала, что беременна на втором месяце (то есть беременность наступила еще до операции). Сейчас появились режущие боли внизу живота, в районе шрама. Как это может повлиять на ход беременности?

Ольга, Астраханская обл.

Скорее всего, никак. Нередко аппендицит удаляют беременным на разных сроках, и, как правило, на беременности это не отражается. Конечно, при условии нормально проведенной операции без осложнений. Боли внизу живота с хирургическим вмешательством не связаны. Это может быть признаком угрозы выкидыша. Поэтому обязательно проконсультируйтесь с гинекологом!

Беременные женщины могут передать стресс своему еще не родившемуся ребенку. Это повышает риск аутизма и шизофрении у детей.

ГРЫЗТЬ МЕЛ ХОЧЕТСЯ ПО-ПРЕЖНЕМУ

Во время беременности мне очень хотелось есть мел. Я себе не отказывала. Врач сказал, что это бывает, после родов пройдет. Я родила, а желание грызть мел осталось. В чем причина?

Наталья, Н. Новгород

Организм беременной женщины нуждается в кальции для формирования костей плода. Это и вызывает потребность есть мел — его вкус даже нравится женщине. Если после родов тяга к мелу осталась, сдайте анализы на содержание кальция в организме. При его дефиците врач назначит соответствующие препараты и посоветует, какие продукты надо есть.

О. С. Томилина, акушер-гинеколог, врач высшей категории

Моя проблема — коксартроз тазобедренных суставов

Очень сильно переживаю, смогу ли нормально выносить и самостоятельно родить ребенка?

Ирина, Московская обл.

Женщине, оказавшейся в таком положении, при планировании зачатия и в период беременности необходимо пройти проверку на наличие бактериально-вирусных инфекций, проконтролировать работу щитовидной железы, надпочечников, яичников, а также сделать ревмопробы. Кроме того, необходим постоянный контроль за состоянием крови, работой печени и почек. Это снизит риск невынашивания беременности, гипотрофии и гипоксии плода. На сроках после 36 недель беременности врач акушер-гинеколог совместно с врачом-травматологом после дополнительного обследования решит, какой метод родоразрешения выбрать.

Советы будущим мамам

■ **При запорах** слабительное применять нежелательно. Оно может вызвать сокращение матки. Лучше сделать клизму из кипяченой воды или воспользоваться глицериновыми или бисакодиловыми свечами.

■ **Чтобы не появились растяжки,** в чайной ложке теплой кипяченой воды растворите 2-3 таблетки мумие. Полученную массу добавьте в любой детский крем и тщательно размешайте. Это средство нужно втирать в кожу дважды в день и не смывать в течение 4 часов.

■ **При плохих и втянутых сосках** в последние 2-3 месяца беременности полезно делать самомассаж. Указательным и большим пальцами захватывать сосок, предварительно смазанный вазелином, и оттягивать его. Продолжительность массажа 3-5 минут, повторять его нужно 2-3 раза в день.

■ **Беспокоит токсикоз?** Помогут отвары растений — ромашки, аниса, шиповника, укропа, фенхеля, тмина. Они отлично справятся даже с сильной тошнотой, головными болями, немного понизят повышенное давление. Пить их нужно в теплом виде.

Советы психолога

Таблетка для мужа...

У ВАШЕГО МУЖА ПОЯВИЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ И ЕМУ НАЗНАЧИЛИ ЛЕЧЕНИЕ? КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ?

1 Не нужно напряженно выжидать или провожать тревожным взглядом каждую принятую мужем таблетку и заботливо интересоваться: «Ну как? Уже действует?» Насколько долгим будет лечение, зависит и от душевного настроя. Мужчины тяжело переживают постельные неудачи, даже если не показывают этого. Играет роль и мужская мнительность — а вдруг не подействует? Поэтому чем спокойнее вы отнесетесь к лечению, тем увереннее почувствует себя мужчина. А где легче всего расслабиться? Конечно в отпуске! Только оставьте дома ноутбук, отключите мобильные телефоны. Объясните всем, что вы хотите недельку-другую пожить друг для друга.

Легкий ужин из морепродуктов действует как препараты, повышающие потенцию. Чтобы усилить эффект, приготовьте также салат из яблок и сельдерея.

2 На отдыхе по максимуму занимайтесь тем, что любит ваш муж. Рыбалка, рафтинг, походы — всем этим можно заниматься вместе. Но не перегибайте палку. Сочувствующее выражение лица и фразы типа «Конечно, милый, все только для тебя, в твоем положении обязательно надо хорошенько отдохнуть!» вряд ли настроят мужчину на романтически-отпускной лад. Выбирайте, планируйте, фантазируйте вместе, готовьтесь к поездке с удовольствием и предвкушением самого лучшего путешествия! И, конечно, приложите все усилия, чтобы отдых действительно стал незабываемым. Делайте все легко и без напряжения, а выражение лица «Смотри, как я ради тебя стараюсь!» вообще оставьте дома.

3 Самый важный вопрос — как быть с сексом? Однозначного ответа нет. Действовать нужно по обстановке. Мужчина хочет близости? Не отказывайте, не предлагайте подождать недельку-другую, пока лекарство подействует. Если попытка была безуспешной, не погружайтесь в скорбное молчание. Найдите слова, которые ободрят и успокоят мужчину. Если же все получилось, порадуйтесь, только без выражений типа: «Ого! Я даже не надеялась, что ты вообще сможешь!»

4 Если муж полностью отдался отдыху и не вспоминает о сексе, не настаивайте. Может, он просто опасается очередной неудачи, а потому не рискует даже пробовать. Излишняя инициативность и разочарованное ежевечернее «А что, сегодня у нас опять ничего не будет?» только добавят нервозности и неуверенности. Будьте рядом, улыбайтесь, флиртуйте, дайте почувствовать, что вы близко, что ему достаточно только захотеть — и все произойдет. А если и не произошло, не отчаивайтесь. Восстановление потенции может оказаться долгим процессом. Но дорогу осилит идущий, а если идти по ней вместе, то путь к успеху будет короче.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

БУДЬТЕ РЯДОМ, УЛЫБАЙТЕСЬ, ФЛИРТУЙТЕ, ДАЙТЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ЕМУ ДОСТАТОЧНО ТОЛЬКО ЗАХОТЕТЬ — И ВСЕ ПРОИЗОЙДЕТ. А ЕСЛИ И НЕ ПРОИЗОШЛО, НИЧЕГО СТРАШНОГО.

Как уменьшить боль во время месячных

Боли во время менструаций испытывает каждая вторая женщина.

■ Облегчить состояние поможет полынь обыкновенная (чернобыльник). Залейте 1 чайн. ложку измельченной травы 1 стаканом кипятка. После остывания процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Лечение начинайте за неделю до предполагаемого начала менструации и продолжайте еще 5 дней после ее окончания.

■ С началом весны на болотистых низинах и сырых лугах начинает цвести калужница. В эту пору ее собирают вместе с круглыми темно-зелеными листьями, сушат в теплом месте, время от времени переворачивая, а потом используют траву при болезненных менструациях. Для этого 1 чайн. ложку измельченного сырья залейте 1/2 стакана кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

■ Очень хорошо помогает сельдерей. Залейте вечером 1/2 чайн. ложки семян растения 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Настаивайте ночь, а утром процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды.

■ Справится с болью и настой листьев малины. Залейте 3 чайн. ложки листьев стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут. Принимайте маленькими глотками в течение дня.

Е. Л. Куркина, народный целитель

Для тех, кто одинок

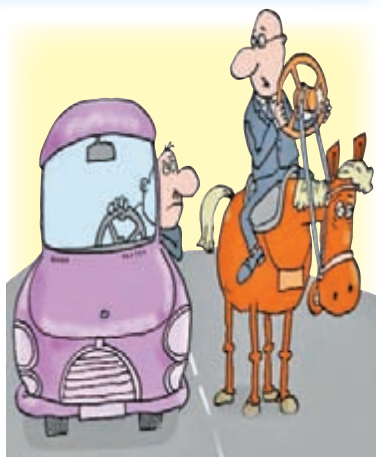
Эротический сон увидеть несложно...

Тибетские йоги, сибирские и индейские шаманы умели заказывать себе эротические сновидения.

Вот бы и нам научиться такому искусству! Тем более что это не так сложно. Но... Днем не работайте до седьмого пота, а вечернюю пробежку отложите до утра. Воздержитесь от кофе, чая и спиртного. Перед сном отключитесь от телевизора, компьютера и радио. В доме должна царить тишина, на худой конец — играть приятная, расслабляющая музыка. На ужин съешьте что-нибудь легкое, но не настолько, чтобы урчание голодного желудка отвлекало вас от темы.

Вы уже в кровати? Тогда лягте на спину и расслабьтесь. Между сном и явью существует пограничное состояние — дрема, во время которой возможны слуховые и зрительные иллюзии. Если в этот момент вы будете с чувством, с толком, с расстановкой фантазировать, к вам могут пожаловать эротические сны. Не торопитесь, смакуйте каждую деталь: тепло, идущее от его(ее) ладоней, запах тела, цвет волос и глаз, улыбку... Продумайте все от начала до конца — завязку, кульминацию и развязку. Ни одна деталь не должна от вас ускользнуть, тут все важно: стук дождя по крыше или шум ветра за окном.

Успех будет зависеть от того, как долго вы сможете продержаться на промежуточной стадии между сном и явью. Эротический «сеанс» обычно начинается через 1-1,5 часа после засыпания. Приятных вам сновидений!



Нужна ли операция?

ПОСЛЕ СЕКСА НАЧИНАЕТСЯ ЦИСТИТ

У меня посткоитальный цистит, то есть каждый раз после секса. Как проходит его хирургическое лечение? Нужна ли анестезия? Теряется ли трудоспособность? Существует ли консервативное лечение?

Ольга, Екатеринбург

К сожалению, в первую очередь надо устранить причину заболевания — попадание бактериальной микрофлоры в уретру. Это вызвано близким расположением наружного отверстия мочеиспускательного канала ко входу во влагалище. И поэтому цистит обостряется именно после половых актов. Такой цистит лечится только оперативным путем. Хирург выполняет реконструкцию наружного отверстия уретры. Госпитализация занимает сутки, а трудоспособность восстанавливается сразу после выписки. Чаще всего делают спинномозговую анестезию. Во время операции вы находитесь в сознании, но нижняя часть туловища нечувствительна. В любом случае вначале необходим осмотр на гинекологическом кресле.

ЗУД В ОБЛАСТИ АНУСА СВЯЗАН С ПРОСТАТИТОМ?

Как жжение и зуд в области ануса могут быть связаны с простатитом? Неужели есть какая-то связь? Если нет, то почему у меня в этом месте постоянное жжение, особенно после дефекации?

Ахмед, Владикавказ

Да, и жжение, и боль, усиливающаяся во время дефекации и после нее, могут быть связаны с простатитом. Предстательная железа прилегает к передней стенке прямой кишки. Не затягивайте с лечением. Запущенные осложнения очень трудно лечатся.

МОЖЕТ, ОБОЙДУСЬ ЛЕКАРСТВАМИ?

Мне 87 лет. Обнаружили аденому простаты (размеры 50-52-62). Болей нет, в туалет хожу самостоятельно, без боли, не чаще, чем обычно. Анализ на раковые клетки отрицательный. Никаких хронических болезней вроде бы нет. Нужна ли операция или можно обойтись лекарствами?

Иван Д., Алматы

Операция при аденоме простаты нужна лишь при наличии к тому показаний: если она доставляет неудобства и не дает спокойно жить, если появились проблемы с мочеиспусканием и есть опасность осложнений. Если ничего этого нет, можно обойтись постоянным наблюдением и приемом препаратов.

ОПУХОЛЬ РАЗМЕРОМ С ГОРОШИНУ

Недавно появилась боль в районе левого яичка. На следующий день в паху, между левой ногой и мошонкой, обнаружил опухоль размером с горошину. При прикосновении больно. Что это может быть?

Игорь, Тамбовская обл.

По описанию можно предположить, что речь идет о лимфадените — воспалении пахового лимфатического узла. Для более точного диагноза и лечения обратитесь к урологу.

Е. Н. Адаменко, хирург, врач высшей категории

ПРИ МАТОЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ВЫСУШЕННОЙ И ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ КОЖУРЫ КАШТАНОВ СТАКАНОМ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ. КИПЯТИТЕ 15 МИНУТ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

КОРРУПЦИОНЕР — КАК САМОЛЕТ: ПОКА НЕ СЯДЕТ, НЕ ОСТАНОВИТСЯ.

А ВДРУГ СОСЕД СДЕЛАЕТ ЧТО-ТО СО СВОЕЙ МАТЕРЬЮ?

Мы с мужем живем в многоквартирном доме. Снизу под нами живет пожилая женщина со своим взрослым сыном, которого никто никогда не видел, только мельком в окне. Уже лет 20 он не выходит из квартиры. Соседи рассказывали, что он психически не совсем здоров. А началось все тогда, когда его хотели забрать в армию. Парень убежал в лес, там отморозил пальцы, теперь всех боится. Даже не знаю, есть ли у него документы, состоит ли он на учете у психиатра. Периодически из квартиры доносятся шум, крики. Ругаются они часто. Мне кажется, что он бьет мать. По ночам соседка частенько ходит по улице, видимо, ждет, пока сын успокоится. Как быть? Боюсь, что он может сделать что-то с бедной женщиной. А может, и для других людей опасен? Как поступить? Куда можно обратиться? С матерью разговаривать бесполезно, она не считает его больным.

Тамара, Читинская обл.

МОЖЕТ, СРАЗУ ПРООПЕРИРОВАТЬСЯ И НЕ МОРОЧИТЬ ГОЛОВУ?

Когда начались проблемы с ногами, не думала, что это предвестники варикоза. Ну, подумаешь, тяжесть, отеки, иногда судороги! Опомнилась, когда вены повылазили. Пошла к врачу, прошла обследование. К счастью, тромбов нет. Но под коленкой обнаружили кисту Беккера. Доктор сказал, что для того, чтобы убрать вены, нужно делать операцию или убрать их с помощью лазера. А пока прописал «Детралекс». Стоят таблетки недешево. Может, проще сразу прооперироваться и не морочить голову? Кто сможет подсказать, что эффективнее — таблетки или операция?

Т. С. Гришина, Новокузнецк

ПОД КОЖЕЙ ЕСТЬ КОМОЧКИ

Сейчас мне 23 года. Лет в 14-15 у меня набухли соски и по сей день так и не прошли. Не болят, но под кожей есть комочки, которые на холоде втягиваются, а на жаре, наоборот, торчат. Можно ли избавиться от этой проблемы без операции?

Руслан, Татарстан

У МЕНЯ УЖЕ ПАРУ ЛЕТ ЧЕШЕТСЯ УХО

Совсем недавно зуд усилился. Обратилась к лору, тот сказал сдать бакпосев. Обнаружилась какая-то бактерия. Врач назначил капать в ухо «Ципролет». После него стало только хуже — несколько дней лежала с головокружением, не могла встать. После сделала аудиометрию и МРТ головного мозга — все в порядке. Обошла пять лоров, все они в один голос говорят, что кроме шелушения ничего нет. Не знаю, что делать? Капать что-то боюсь. Очень жду ответов! Заранее спасибо.

Е. А. Щеглова, Казахстан

КОГДА ВОЛНУЮСЬ, СИЛЬНО ПОТЕЮ

Года два назад у меня появилась проблема с желудком — замучили расстройства. Обошел всех гастроэнтерологов, сдал кучу анализов, пропил гору лекарств. В итоге выяснилось, что все проблемы из-за стрессов. Каждый раз, когда волнуюсь, потом в течение минимум трех дней мучаюсь с кишечником. Но больше всего напрягает потливость. Например, сажусь в полный автобус и думаю, как бы не начать потеть — и сразу бросает в жар. И так каждую поездку. Пил успокоительные, но они помогают только на время лечения, а потом все снова повторяется. Пытаюсь успокоиться с помощью дыхательной гимнастики, но становится только хуже. Из-за всего этого постоянно недосыпаю. Люди добрые, помогите справиться с напастью! Всем, кто отзовется, заранее благодарен.

Виктор, Астраханская обл.

Болят глаза из-за мониторов и телевизоров

Уже 4 года у меня регулярно болят глаза. И все это на фоне миопии и «мушек». Боль появляется из-за любого яркого источника света, особенно из-за мониторов и телевизоров. Обращался к врачам, но они улыбаются, говорят, что все хорошо, и советуют пить витамины. За эти годы я научился облегчать свое состояние. Стараюсь максимально снижать нагрузку на глаза, капаю капли типа натуральной слезы, правильно питаюсь, пью витамины, занимаюсь спортом. Все это помогает, но не сильно. Болезнь как была, так и остается. Удалось ли кому-нибудь вылечиться от боли в глазах (синдрома сухого глаза, компьютерного синдрома)? Если болезнь не лечится, почему врачи об этом не говорят? Можно, конечно, уйти жить в лес и не видеть компьютеров, но я этого не могу себе позволить. Пробовал делать перерывы на месяц — глаза как болели, так и болят.

В. С. Шкуро, Ростовская обл.

НА МНЕ ПОРЧА «ОТНЯТЫЙ СОН»

Пишу в «Айболит» с надеждой, что мое письмо прочитают добрые люди и помогут. Дело в том, что на мне порча «Отнятый сон». Ложусь спать, потом несколько раз встаю и вместо кровати ложусь на пол. И так каждый день. Ходила к бабушкам, они вроде лечат, но толку никакого. Муж гуляет, ненавидит меня, каждый день скандалы. Прошу знающих людей откликнуться на мое письмо. Шарлатанов прошу не беспокоить. Адрес и телефон оставляю в редакции.

Надежда, Саранск

ОЧЕНЬ ХОЧУ СТАТЬ МАМОЙ, НО...

У меня с детства астма и аллергия. В семье больше никто не болеет. Проблемы начались после прививки. В детстве приступы были очень тяжелые, сейчас намного лучше. Я закончила институт, работаю, хорошо выгляжу. Никто и не подозревает, что я больна. Очень хочу стать мамой, но боюсь, что прием лекарств плохо отразится на моем ребенке. А еще, что передам ему аллергию по наследству. Обращаюсь к женщинам, которые рожали с такими диагнозами! Что посоветуете?

София, письмо с сайта

КОГДА ВИЖУ ПАУКА, НЕ МОГУ СДВИНУТЬСЯ С МЕСТА

Сколько себя помню, всегда боялась пауков. И с годами страх становится все сильнее. Раньше, когда выезжали на природу, если видела паука или паутину, то как-то контролировала себя. Теперь же стоит только увидеть этого «зверя», руки сводит судорогой, ноги становятся ватными, не могу двинуться. Стою, держась за что-то, начинаю шумно дышать и стонать. Родные говорят, что в такие моменты у меня на лице появляется выражение крайнего ужаса. После рождения ребенка стало еще хуже. Стоит только увидеть траву или листья, сразу начинаю выискивать в них паука (неважно, какого именно и какого размера). Естественно, нахожу его, и у меня случается приступ. После этого не могу двинуться с места — вдруг рядом паутина или еще один паук? Переживаю безумно. Знаю, что боязнь можно передать детям — они копируют страхи мамы. Уже два раза замечала паука, когда держала на руках ребенка. Слава богу, он ничего не понял, так как еще очень маленький. Что мне делать? Помогите!

Виолетта, Московская обл.

ЗАСТОЙ ЖЕЛЧИ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ПРЫЩИ?

Уже десять лет не могу избавиться от прыщей. Лицо то очищается, то непонятно от чего вдруг покрывается ими. Что только не делала, ничего не помогает. Недавно сделала зондирование желчного пузыря, и там обнаружили застой желчи и сильное воспаление. Может ли это быть причиной появления прыщей?

Лариса, Краснодарский край

ВСЁ ЛЕТО ХОЖУ С ЗАБИТЫМ НОСОМ

Каждое лето, как только на работе включают кондиционеры, я начинаю чихать, появляется насморк. Когда их выключают, все проходит. Сильно мучаюсь, все лето хожу с забитым носом. Почему такое происходит? Может, у меня аллергия?

Светлана, Ставрополь

Я очень боюсь, что у мамы начинается болезнь Альцгеймера

У меня сложная ситуация: папа лежачий (ему 81 год), а у мамы деменция. Папа лежит уже год после перелома шейки бедра. Состояние все время ухудшается. Все попытки его поднять или хотя бы посадить заканчиваются неудачей. С головой пока все в порядке, хотя уже мозговые нарушения заметны — невнятная речь, понимаю его через раз. А вот мама — это катастрофа! Долго описывать все, что она вытворяет. Один раз удалось затащить ее к психиатру, но ничего дельного из этого не вышло. Зареклась с ней ходить куда-нибудь. Я для нее чудовище неблагодарное, издеваюсь над бедной матерью, которая меня родила в муках и выкормила грудью, избиваю, морю голодом, отбираю пенсию... Чтобы успокоить ее, подмешиваю в чай нейролептик. Помогает — прекращается беготня по ночам, попытки манипулирования, провокации на скандалы. Препарат, который выписал психиатр, принимать отказывается, говорит, что хочу ее убить.

Диагноза у нас нет, вернее, психиатр давала направление в местную психушку, но мы не смогли положить маму туда. Для принудительного лечения нужен повод, а добровольно отказывается, говорит: «Это тебе туда надо!» Я думаю, вернее, очень боюсь, что у мамы болезнь Альцгеймера в начальной стадии. С памятью беда, пару раз забывала дорогу домой. Плохо ориентируется во времени. Обслуживает себя прекрасно, но еду не готовит: из принципа, чтобы я ее кормила, и потому что разучилась. У нее неимоверная жажда общения, правда, больше нужны уши, которые будут выслушивать ее бесконечные жалобы. А когда остается одна, разговаривает вслух сама с собой или с телевизором. Что мне делать? Как вести себя с мамой? Чем ей помочь? Посоветуйте что-нибудь, дорогие читатели.

Полина, Нижегородская обл.

Отзовитесь!

Для Галины Владимировны Скворцовой, автора письма «В доме престарелых хорошо, но дома лучше» («Айболит» №12 за 2018 г.). Хочу пригласить вас жить к себе, но ваш телефон выключен. А руководство интерната сбрасывает мои звонки. Пожалуйста, свяжитесь со мной, напишите или позвоните в редакцию. Я живу с мужем и сыном в Краснодарском крае. У нас большой дом, сад, коза. В 20 км Азовское море, часто ездим купаться.

Галина Мельник, Краснодарский край

***

Прошу откликнуться Р. Ворокову из Нальчика (КБР). Ее письмо «Порчу навели через салат» было опубликовано в «Айболите» №26 за 2016 г. Напишите или позвоните в редакцию, пожалуйста! Жизненно необходима ваша консультация.

Галина, РСО-Алания

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

СТАРАЙТЕСЬ ЗАМЕЧАТЬ ЛЮБЫЕ МЕЛОЧИ

Для Елены из Таганрога, автора письма «Мама говорит, что у меня навязчивые мысли» («Айболит» №15 за 2018 г.).

У меня подобное было с кишечником — ныл низ живота. Долго не могла понять, что болит и почему. Промучилась два года. У каких врачей только не была! Оказалось — спазмы кишечника на нервной почве. И еще непереносимость молочных продуктов и хлеба. За это время стала такая нервная! Ведь это ужасно, когда что-то болит, а причину не знаешь. Никакой жизни нет! Не отчаивайтесь, вы обязательно найдете причину своего недуга. Прислушивайтесь к своим ощущениям, например, в какое время чувствуете себя лучше, а в какое — хуже. Может, после того как понервничаете или поспите долго в одном положении? Старайтесь замечать любые мелочи. Думаю, к психотерапевту сходить не помешает — хуже не будет.

Светлана, КЧР

Если прихватило поясницу, слегка подогрейте мед на водяной бане, разотрите им больное место, сверху накройте полиэтиленом и укутайтесь. Держите компресс 40 минут.

ДУМАЮ, ЧТО ЭПИЛЕПСИЯ — ДУХОВНАЯ БОЛЕЗНЬ И ОТ НЕЁ МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ

Для С. из Ленинградской обл., автора письма «У моего парня эпилепсия» («Айболит» №17 за 2017 г.).

С эпилептиками в своей жизни сталкивалась несколько раз. У подруги была эпилепсия, но когда она вышла замуж, все прошло. У ее дочери эпилепсия перешла в шизофрению. У дочки другой подруги тоже эпилепсия, она принимает «Финлепсин». Я где-то прочитала об исцелении ребенка. Мальчика с эпилепсией привезли к святым мощам преподобного Сергия Радонежского, и пять сильных монахов не могли приложить его к раке с мощами. Как только приложили — бес вышел, и ребенок исцелился. Мы повезли дочь подруги в это место. Она спокойно приложилась к мощам, но бес почему-то не вышел. Мы же хотим моментального исцеления, а потом в храм ни ногой. Может быть, поэтому и исцеления не произошло? Я предлагала подруге отвезти дочку на могилу к старцу, но всегда что-то мешает, хотя ехать недалеко.

Читала всевозможные рецепты от эпилепсии. Например, сделать медный обруч, вшить его в вязаную шапочку и постоянно носить ее. Или корни пиона в виде ожерелья носить на шее. Я за православные методы исцеления: исповедь, причастие, соборование. Нужно ездить по святым местам, молиться перед чудотворными иконами, окунаться в святые источники. Надо снимать со своей души духовную грязь, которая копится у нас всю жизнь. Думаю, что эпилепсия — духовная болезнь и от нее можно избавиться. Нередко наблюдала, что она не наследственная, а к ней приводит пьянство родителей.

Прошу ваших святых молитв о рабе Божьей Людмиле.

Л. Н. Матвеева, Балашиха, Московская обл.

СОЛЬ, ЙОД И ЖЕЛЧЬ — МОЙ РЕЦЕПТ ОТ ШПОРЫ

Для Георгия из Кемеровской обл., автора письма «Уже 4 года живу с пяточной шпорой» («Айболит» №8 за 2018 г.).

Этот рецепт помог мне самой. В 3-4 горсти соли капните несколько капель йода и разведите в 5 л очень горячей воды. Парьте в растворе ноги 10 минут, вытрите насухо, наденьте хлопчатобумажные носки, желательно махровые. Влейте в тазик медицинскую желчь и встаньте в него в носках. Постарайтесь, чтобы они хорошо намокли в тех местах, где болит. Наденьте целлофановые пакеты, а сверху шерстяные носки и ложитесь спать. Утром помойте ноги водой. Мне хватило шести процедур. А вообще нужно сделать от 5 до 15.

Без подписи, Орел

Если сидеть только на супах, можно протянуть ноги

Для Т. С. Маркеловой из Ульяновской обл., автора письма «Как жить с гастритом?» («Айболит» №15 за 2018 г.).

Диета диете рознь. Во время обострения гастрита, действительно, ничего нельзя, да и не сможете. А так вариантов море! На завтрак у меня вся семья ест каши. Каждый день на столе творог: не любите в чистом виде, готовьте ленивые вареники, запеканки. Запекаю рыбу, скумбрию просто варю. Ем отварное мясо. Чем плохи тефтели на пару? Рыхлые, нежные — и мужу понравятся, только пусть поперчит. Запекайте в микроволновке яблоки, варите компоты и кисели из сухофруктов. Я с удовольствием ем пюре на молоке, нежную вермишель. Никак не повредит соус бешамель. Я иногда туда тру помидор, очищенный от кожуры и грубых волокон. Летом натираю огурец без кожуры, даже суп гороховый с сухариками варю раз в месяц. Только варю его очень долго и измельчаю в блендере. Если пеку блины, парочку обязательно съем, тщательно пережевывая, с ложечкой сметаны. А супы из круп и трав не жалую — после них я голодная. А что уж говорить о мужиках! Из круп делаю запеканки с яйцом и сливками. Перекусываю частенько отварным яблоком. Готовится просто: немного воды с сахаром, нарезаю туда яблоко и чуть тушу. С сухариком или тостом — объедение! Иногда могу просто выпить молоко или кефир. Постная свинина, курица, рыба должны быть на столе дважды в день, ведь питаться нужно часто, но понемногу. Надо полностью набирать дневное количество калорий. Если сидеть только на супах, можно протянуть ноги. Организм требует еды, а значит, будет постоянно сосать под ложечкой, будете чувствовать слабость.

Я пытаюсь вас убедить, что и с гастритом можно питаться вкусно и разнообразно. Так что не расстраивайтесь. Будьте здоровы!

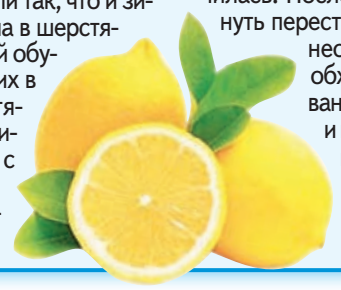
P. S. Чего себе никогда не позволяю, так это колбас, копченостей, жирного, сильно ограничиваю мучное, сладкое.

В. С. Парамонова, Набережные Челны

Теперь обхожусь без горячих ванн, сплю без грелки и носков

Для Светланы из Тамбовской обл., автора письма «Даже носки не спасают — ноги все равно холоднющие» («Айболит» №16 за 2018 г.).

Я тоже столкнулась с такой проблемой. Ноги мерзли так, что и зимой, и летом ходила в шерстяных носках и теплой обуви. Вечером грела их в горячей ванне, натягивала носки и ложилась в кровать с грелкой. А утром просыпалась с холодными ногами. Стоять на одном месте не могла даже пару минут. Теперь обо всем этом только вспоминаю. И вот что мне помогло. Пропустила через мясорубку по 300 г репчатого лука и чеснока, 3 неочищенных лимона без косточек, но с кожурой. Перемешала (получилась литровая банка смеси), накрыла марлей и сразу начала лечение. Принимала по 1 ст. ложке снадобья утром натощак. Баночки хватило на 3 недели. После этого почувствовала, что стопы мои горят огнем. Приготовила еще порцию смеси и пролечилась. После этого ноги мерзнуть перестали. Радость была неописуемая! Теперь обхожусь без горячих ванн, сплю без грелки и носков. Ноги у меня всегда теплые.



О. С. Жмылева, Архангельская обл.

Рецепты народной медицины

■ ПОСКОРЕЕ УСНУТЬ ПОМОЖЕТ ЧАЙ ИЗ БОЯРЫШНИКА. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ ПЛОДОВ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕРМОСЕ 1 ЧАС.

■ БОЛИТ ГОЛОВА? ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СУХИХ КОРНЕЙ, СТЕБЛЕЙ И ЛИСТЬЕВ ПРИМУЛЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА. ПЕЙТЕ ПО ПОЛСТАКАНА 2 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ОБОЖГЛИСЬ? ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К ОЖОГУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ КАПУСТНЫЕ ЛИСТЬЯ.

Сам себе доктор — ***Пригодится***

Уксусом и глицерином тут не обойтись

ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ МОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГРИБКА.

НЕДАВНО перечитывала подшивку газеты «Айболит» прошлых лет и обратила внимание на письмо З. В. Уракова «Этот рецепт от грибка ногтей даст 100%-ный результат» в №2 за 2017 г. Адресовано оно было Татьяне из Майкопа, автору письма «Уже 46 лет лечу грибок стопы» («Айболит» №4 за 2016 г.). Меня очень удивила цифра 46. Почти полвека! За это время грибок, наверное, поселился и в других местах. Поэтому хочу продолжить тему. Может, Татьяна уже вылечила грибок, но кто-то другой найдет для себя нужный совет. Я собрала все публикации о грибке — рецепты читателей, советы и рекомендации дерматолога. И главное, лечиться надо будет всем членам семьи, показать стопы дерматологу и эндокринологу.

Уксуса и глицерина бывает недостаточно для лечения. Грибок ногтей и стоп нельзя вылечить только наружной обработкой, еще нужны таблетки. У людей со слабым иммунитетом грибок лечится труднее, потому что параллельно надо укреплять иммунитет. Кроме лечения, нужно соблюдать правила гигиены, чтобы в будущем не было самозаражения. Что толку мазать пятки и принимать таблетки, если не кипятить носки, полотенца, постельное белье? Не выбросить старые тапочки, ходить босиком, не обрабатывать пилочку, ножницы, пемзу?.. Забудьте про полотенце, пользуйтесь салфетками, тряпочками. Вытерли ноги — сразу постирали, погладили горячим утюгом. То же самое относится и к носкам. Руки надо обрабатывать водкой, перекисью водорода. Ноги обязательно мыть каждый вечер, носки менять утром и вечером. Спать лучше в носках. Если внешние симптомы грибка прошли, все равно еще некоторое время надо продолжать лечение. Ноги мойте хозяйственным или дегтярным мылом, отваром листьев грецкого ореха, чистотела, дубовой коры и календулы. Обувь необходимо обрабатывать формалином, уксусом, раствором медного купороса, затем положить в пакет, туго завязать и оставить так на 72 часа. Раствор медного купороса готовят из расчета 1 чайн. ложка порошка на 1 стакан воды. В носки можно насыпать порошок горчицы, травы чистотела, мелкую соль. Без носков обувь нельзя носить. Зимой обувь можно замораживать. Тапочки лучше носить такие, которые можно легко протереть дезинфицирующим раствором или водкой. Можно на 30 минут замочить в соленой воде с добавлением соды. Паласы нужно стирать каждый год, чистить на снегу, держать на морозе несколько дней.

Важно также правильно питаться. Исключить сладкое и по возможности не принимать антибиотики. Не употреблять в пищу подпорченные фрукты, овощи и орехи. Любые ранки на теле нужно обрабатывать антисептиком. Каждый год меняйте почву в горшках с комнатными цветами.

И еще несколько советов. Не жалейте и выбросьте тапочки, носки и полотенца. Ножницы и пилочку подержите над пламенем газовой плиты. Кошелек обработайте спиртовым раствором, постирайте и погладьте карманы пальто.

Самый доступный способ укрепить иммунитет — употреблять в пищу шиповник, овес, ламинарию, редьку. Когда будете покупать лекарства, обратите внимание на цену. Дорогое — не значит самое эффективное. Поэтому спросите у врача, фармацевта, чем можно заменить тот или иной препарат.

Очень хотелось бы узнать, Татьяна, как обстоят ваши дела, смогли вылечиться? Ваш опыт может пригодиться многим. Грибок может подцепить каждый. Поэтому, находясь в гостях, не надевайте чужие тапочки и сами никому не предлагайте свои.

К. Я. Токова, КЧР

Лечебная диета

Как питаться после инфаркта

Диета поможет быстрее восстановить процессы в сердечной мышце, улучшить кровообращение и обмен веществ.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Первый завтрак: 50 г творожной массы, 100 г протертой геркулесовой каши на молоке, 150 мл чая с молоком.

Второй завтрак: 100 г яблочного пюре.

Обед: 150 мл манного супа на овощном отваре, 50 г мясного суфле, 100 г морковного пюре с растительным маслом, 100 г фруктового желе.

Полдник: 50 г творожной массы, 100 мл отвара шиповника.

Ужин: 50 г рыбных кнелей, 100 г протертой гречневой каши, 150 мл чая с лимоном.

На ночь: 100 мл отвара чернослива.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Первый завтрак: 50 г белкового омлета, 100 г манной каши с фруктовым пюре, 200 мл чая с молоком.

Второй завтрак: 100 г творожной массы, 200 мл отвара шиповника.

Обед: 250 мл вегетарианского борща, 55 г отварного мяса, 150 г картофельного пюре, 100 г фруктового желе.

Полдник: 100 г печеных яблок.

Ужин: 50 г отварной рыбы, 100 г морковного пюре, 150 мл чая с лимоном.

На ночь: 200 мл нежирного кефира.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Первый завтрак: 10 г сливочного масла, 30 г сыра, 150 г гречневой каши, 200 мл чая с молоком.

Второй завтрак: 150 г творога с молоком, 200 мл отвара шиповника.

Обед: 250 мл овсяного супа с овощами, 100 г отварной курицы, 150 г свеклы, тушенной в сметане, 100 г яблок.

Ужин: 85 г отварной рыбы и 150 г картофельного пюре, 150 мл чая с лимоном.

На ночь: 200 мл любого кисломолочного продукта.

Огуречное лечение

● **При параличе.** Нарежьте огуречные плети и залейте водкой так, чтобы они полностью были покрыты. Настаивайте 1 неделю на солнце, потом 1 неделю — в тени. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Вместо водки можно использовать свежезаваренный зеленый чай. В этом случае принимать надо по 1/2 стакана 3 раза в день.

● **От запоров.** Натрите на терке огурцы, 100 г массы залейте 250 мл кипятка и держите на водяной бане 7 минут. Затем настаивайте под крышкой, утеплив, 35 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

● **Беспокоит селезенка?** Высушите семена пожелтевших огурцов и измельчите в кофемолке. Принимайте по 3 чайн. ложки порошка 3 раза в день за 30 минут до еды в течение двух недель.

Полезный суп с морской капустой

Есть его можно и детям, и взрослым для профилактики увеличения щитовидной железы. На 4 порции: 300 г мяса, можно с косточкой, 1 банка консервированной морской капусты, 3 средние картофелины, 2 яйца, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Из мяса сварите бульон. Опустите в него очищенный и нарезанный соломкой картофель и варите до готовности. Добавьте морскую капусту, посолите и доведите до кипения — суп готов. Сваренные вкрутую яйца разрежьте пополам и положите по половинке в каждую тарелку. Подавайте, заправив сметаной.

И. Н. Щербинина, Тамбовская обл.

Луковая сладость для печени

Боль в правом подреберье появилась на пустом месте. Не переедала, не ударялась. В больнице сказали, что печень плохо работает. Я испугалась. Спасибо опытному фельдшеру, который посоветовал для начала полечиться народным средством. Через пару недель мне полегчало, боли прошли. Но я принимала лекарство еще два месяца. Прошло уже два года, и я до сих пор чувствую себя хорошо.

Готовила лекарство так. Измельчила 1 кг белого репчатого лука, смешала с 2 стаканами сахара и поставила в духовку. Как только сироп стал желтым, достала, процедила и остудила. Пила снадобье по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 3-4 недель.

И. Н. Ласточкина, Курская обл.

СОКОВЫЖИМАЛКА «ВЕСЕЛЫЙ ФЕРМЕР». КИРЗОВЫЕ САПОГИ И КЛЕЕНЧАТЫЕ ТРУСЫ В КОМПЛЕКТЕ.

Прикинь на себя

Сок лимона пить ли по утрам?

МОЖНО ЛИ ДО СТАРОСТИ СОХРАНИТЬ ТАЛИЮ?

С возрастом люди набирают вес. Недавно мне исполнилось 52 года. Как питаться, чтобы сохранить талию?

Наталья Михайловна, Московская обл.

С возрастом снижается обмен веществ. Это часто приводит к увеличению массы тела. Поэтому ешьте поменьше простых углеводов: сахара, шоколада, варенья, рафинированных продуктов (манки, белого риса, хлеба, выпечки, картофеля).

В суточном рационе людей старшего возраста должно быть не менее 600 г овощей и зелени, около 400 г фруктов и ягод. Содержащаяся в овощах и фруктах клетчатка регулирует работу кишечника, способствует выведению избытка холестерина и токсинов. После 50 лет 100 г мяса или 100 г рыбы ежедневно вполне достаточно. Полезнее растительные белки — шпинат, фасоль, чечевица.

КАК ПИТЬ ЛИМОННЫЙ СОК?

Очень люблю лимонный сок. Как правильно его употреблять и есть ли противопоказания к его применению?

О. Н. Лыкова, Ростовская обл.

Сок лимона полезен при атеросклерозе, ангине, мочекаменной болезни, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях. Рекомендуется выпивать каждое утро по 1 стакану цитрусового напитка: сок половины лимона на стакан горячей воды. Смесь из сока 1 лимона, 2 апельсинов и половины грейпфрута называют коктейлем здоровья. Он поможет всегда оставаться в прекрасной форме. А если в напиток добавить немного меда и зерна проросшей пшеницы, то отступят многие болезни. Лимонный сок, несмотря на наличие кислоты, наоборот, хорошо ощелачивает организм. Только нежелательно принимать цитрусовый напиток вместе со спиртным, так как в этом случае происходит обратная реакция — кислотность увеличивается.

На приёме у диетолога

Однако как бы полезен ни был лимонный сок, его не рекомендуется употреблять при беременности, склонности к кровотечениям, аллергии, язве, гастрите с повышенной кислотностью. В больших количествах лимонный сок разрушает зубную эмаль, поэтому пить его нужно через соломинку, а потом полоскать рот легким раствором пищевой соды. При лечении лимоном из рациона надо исключить все молочные продукты, которые под воздействием кислоты сбраживаются.

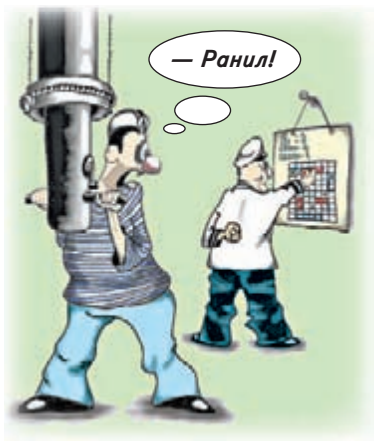
ЛЮБЛЮ ЯПОНСКУЮ КУХНЮ

Думаю, что суши — отличная еда для тех, кто хочет похудеть. Но моя подруга говорит, что это не так. Кто из нас прав?

Нина, Пермский край

На самом деле многие суши и роллы содержат майонез и сыр 45%-ной жирности. Семга тоже к постной рыбе не относится. Так что стандартный ролл может содержать до 500 калорий. Для тех, кто здоров и строен, такая пища не принесет вреда, но тем, кто постоянно воюет с лишними сантиметрами и килограммами, надо помнить о калорийности.

Р. Л. Блиновская, диетолог, врач первой категории



Сам себе доктор

Арбуз избавит от астмы

Возьмите спелый арбуз весом 3-5 кг, выньте часть мякоти. Залейте в образовавшуюся емкость мед, закройте отверстие срезанным куском арбуза, оберните толстой тканью и заройте в землю на глубину 50 см. Через 5 дней аккуратно извлеките мякоть с медом и выдавите из нее сок. Пейте утром по 1/2 стакана, а вечером по 1 стакану. Для курса лечения понадобится 5 арбузов.

Намотай на ус

САДЯСЬ ОБЕДАТЬ, ТАРЕЛКУ НАПОЛОВИНУ ЗАПОЛНИТЕ ОВОЩНЫМ ИЛИ ФРУКТОВЫМ САЛАТОМ. 2/3 ОТВЕДИТЕ КАШЕ ИЛИ ДРУГИМ ПРОДУКТАМ, БОГАТЫМ УГЛЕВОДАМИ. ОСТАВШЕЕСЯ МЕСТО — ДЛЯ БЕЛКОВ.

Как я поднимала внучке гемоглобин

Утром натощак давала Оксаночке съесть половину большого граната, а на ночь — 5-6 грецких орехов. И так лечила ее в течение месяца. Знаю еще один способ поднять гемоглобин. Надо смешать 2 чайн. ложки свежевыжатого сока граната с 1 чайн. ложкой сока лимона, 2 чайн. ложками меда (лучше гречишного) и добавить немного воды. Пить лучше по 1/4 стакана 2 раза в день после еды. А этот рецепт узнала от знакомой. Надо смешать стакан гранатового сока, по 1/2 стакана лимонного, яблочного, свекольного и морковного соков, 70 г меда. Соки годятся только натуральные, свежевыжатые. Все хорошо перемешать и хранить в закрытой посуде в холодильнике. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день, немного подогрев. Хорошо повышает гемоглобин в крови виноград и запеченный в духовке картофель в мундире.

Е. Н. Брянцева, Воронежская обл.

Обедаем дома

ХОЛОДНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ

2 огурца, 4 помидора, укроп, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец, 700 г сметаны, 250 мл молока.

Огурцы очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Помидоры залейте кипятком на полминуты, очистите и протрите. Соедините помидоры, огурцы, мелко рубленый укроп, растертый чеснок, масло, соль и перец по вкусу. Взбейте сметану с молоком, залейте овощи, перемешайте и охладите.

МУСАКА ПО-ГРЕЧЕСКИ С ФАРШЕМ

500 г говяжьего фарша, 3 картофелины, 2 баклажана, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 200 г сыра, 2 ст. ложки томатной пасты, 400 мл сливок, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Лук мелко порежьте, обжарьте на растительном масле вместе с раздавленным чесноком. Добавьте фарш, немного потушите, в конце добавьте томатную пасту. Баклажаны порежьте кружочками, посолите и дайте постоять. Картофель очистите, отварите в подсоленной воде, остудите и порежьте кружочками. Муку обжарьте на сковороде, добавьте к ней сливки, посолите и прокипятите. На противень слоями выложите фарш, баклажаны, картофель, залейте соусом, сверху посыпьте тертым сыром. Запекайте до румяной корочки.

ТЫКВЕННЫЕ БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

250 г тыквы, 250 мл молока, 2 яйца, 160 г муки, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки соды, по 2 ст. ложки растительного и сливочного масла. Для начинки: 300 г творога, 3 ст. ложки сахарной пудры.

Отварите тыкву и измельчите в пюре. В молоко вбейте яйца, добавьте сахар, соду и тыквенное пюре. Взбейте миксером, всыпьте муку и еще раз взбейте, чтобы не было комочков. Из готового теста испеките блинчики. Смешайте творог с пудрой. Блинчики промажьте начинкой. Сверните в рулетики, разрежьте пополам, выложите в форму. Сверху на каждый рулетик положите немного сливочного масла, посыпьте сахаром. Выпекайте 15 минут при 180°С.

Блюда для гипертоников

БАБА ИЗ ПЕРЛОВКИ

Для двух порций: 1/3 стакана перловой крупы, 2 картофелины, 1/3 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, перец, половина луковицы.

Почистите и сварите картофель в подсоленной воде. Пропустите через мясорубку. Подогрейте молоко, добавьте в картофель. Перловую крупу сварите, смешайте с картофелем, добавьте масло, заправьте перцем, солью. Выложите спассерованный лук и перемешайте. Форму смажьте маслом, выложите массу и запекайте в духовке 30 минут при 160°С.

СУП ФРУКТОВЫЙ

1 стакан риса, по горсти чернослива, кураги и изюма, 5 плодов сушеного инжира, сахар по вкусу.

Рис промойте, залейте кипятком и варите до мягкости. Откиньте на дуршлаг и промойте. Чернослив, курагу, изюм, инжир или другие сухофрукты тщательно промойте, опустите в кипяток и варите до готовности. Добавьте сахар по вкусу, выложите туда готовый рис, доведите до кипения и сразу снимите с огня. Фруктовый суп можно подавать и горячим, и холодным.

Лето в банке

СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗИМЕ И СОБРАТЬ ВСЕ САМОЕ ВКУСНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ С ОГОРОДА.

Овощное ассорти

0,5 кг кабачков, 200 г моркови, 100 г болгарского перца, 300 г томатов, 50 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 1/3 чайн. ложки соли, чеснок по вкусу.

Кабачки очистите, удалите сердцевину, нарежьте кубиками. Перец нашинкуйте тонкой соломкой, помидоры и морковь — кубиками. Лук и чеснок измельчите. Сложите все овощи в кастрюлю, залейте растительным маслом, посолите и хорошо перемешайте. Доведите до кипения и варите на небольшом огне 5-7 минут. Разложите салат по банкам, закатайте. Укутайте и оставьте до остывания.

Мятное варенье «Холодок»

200 г мяты, 1 кг сахара, 1 чайн. ложка лимонной кислоты, вода.

Мяту промойте, нарежьте и засыпьте 500 г сахара. Добавьте лимонную кислоту. Оставьте на 6-8 часов, чтобы мята дала сок. Приготовьте сироп из оставшегося сахара и 1 стакана воды, постоянно снимая пену. Готовым сиропом залейте мяту и оставьте еще на 6-8 часов. Когда варенье настоится, поставьте на маленький огонь и кипятите 5 минут. Разлейте по банкам и закрутите крышками.

Аджика с морковью и яблоками

3,5 кг помидоров, по 1 кг сладкого перца, моркови и яблок, 100 г чеснока, полстакана растительного масла, соль и перец по вкусу.

Помидоры, сладкий перец без семян, очищенные яблоки без семян (можно сливы без косточек), морковь пропустите через мясорубку. В эмалированную кастрюлю с широким дном вылейте масло, положите овощи и тушите на слабом огне 15 минут, помешивая деревянной ложкой. В конце добавьте пропущенный через чесночницу чеснок, соль, перец по вкусу и хорошо перемешайте. Готовую горячую массу разложите по стерилизованным банкам, закатайте крышками и укутайте до остывания.

В доме малыш

ОЛАДЬИ С МОРКОВЬЮ

200 г моркови, 200 г овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 100 г муки, 3 яйца, сахар, соль, сметана, корица по вкусу, растительное масло для жарки.

Морковь (отварную или сырую) натрите на мелкой терке. Овсяные хлопья залейте молоком, дайте набухнуть, добавьте яичные желтки, соль, сахар, тертую морковь, муку и последними введите взбитые белки. На разогретую с маслом сковороду ложкой выкладывайте тесто и жарьте с обеих сторон. Подавайте со сметаной, корицей и сахаром.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ МУСС

600 г творога, 2 апельсина, 2 ст. ложки желатина, 1/2 стакана сахара.

Желатин залейте стаканом холодной воды и дайте набухнуть. Творог разотрите с сахаром. Из одного апельсина отожмите сок, смешайте с желатином и слегка подогрейте в микроволновке или на плите. Добавьте сок с желатином в творог, тщательно перемешайте, выложите в застеленную пленкой форму и поставьте в холодильник на ночь. Выложите мусс на тарелку и украсьте дольками второго апельсина.

Быстрые конфеты

ПРОТРИТЕ 300 Г ТВОРОГА, ДОБАВЬТЕ САХАР, ВАНИЛИН, 150 Г ИЗМЕЛЬЧЕННОГО ПЕЧЕНЬЯ, 50 Г ОРЕХОВ. СФОРМИРУЙТЕ КОНФЕТЫ И ОБВАЛЯЙТЕ В КАКАО.

На скорую руку

● **Мясной хлеб.** Смешайте 1 кг мясного фарша с 2 яйцами, зеленью, измельченным сладким перцем, тертой вареной морковью и 50 г измельченных сухарей. Посолите, добавьте специи по вкусу. Выложите в форму слоем в 3 см и запекайте при 180°С. После выключения духовки мясной хлеб сразу не вынимайте — пусть пропитается соком.

● **Быстрое хачапури.** Взбейте 1 яйцо, добавьте по 1 стакану молока и муки, снова взбейте. Положите 300 г натертого сулугуни, тщательно размешайте. Сковороду смажьте сливочным маслом, вылейте тесто и жарьте на маленьком огне с двух сторон.

● **Вкусная печенка.** Обжарьте на растительном масле морковь, натертую на крупной терке, с луком, нарезанным полукольцами. Добавьте нарезанную кубиками печенку и тушите 5 минут, добавив немного воды и 2 ст. ложки сметаны. Посолите и подержите на огне еще 5 минут.

Сгодятся и корочки

Корочки от сала и сыра никогда не выбрасываю. Замораживаю их, а потом бросаю в кастрюлю с варящимся супом. Они придают пикантности.

В. Самойлова, Калуга

Салат «Восточный»

Готовить его очень просто. Понадобится кочан пекинской капусты, 200 г маринованных огурцов, 1 копченый окорочок, майонез (покупной или домашний). Все мелко нашинкуйте и заправьте майонезом. Быстро, вкусно и красиво!

Н. С. Кузьмина, с. Усть-Калманка, Алтайский край

Обсудим?

Свекровь должна быть в меру стервой

МОЯ СВЕКРОВЬ ПРОСТО АНГЕЛ. ТОЛЬКО ВОТ С МУЖЕМ МЫ ЧУТЬ НЕ РАЗВЕЛИСЬ ПОСЛЕ ПОЕЗДКИ К НЕЙ В ГОСТИ! А ТАК НЕ СВЕКРОВЬ, А МЕЧТА!

Ольга Викторовна — замечательная женщина. Добрая, тактичная. Всех жалеет, все умеет, все понимает, на последние копейки покупает подарки для внучки. Она никогда не жила для себя. Смысл ее жизни — в служении семье. Моя свекровь никогда не обедает в ресторанах, не может понять зачем. Дома-то вкуснее! Уж не говоря про то, что дешевле и полезней. В ее доме это так и есть — выбор блюд, их качество, вкус — лучше, чем в ресторане. Ольга Викторовна любит стоять у плиты, в любой будний день у нее, как у фокусника, на выбор — мясо, птица, рыба и пара гарниров. А уж на праздники стол буквально ломится от явств.

Путь к сердцу свекрови лежит через ее материнский инстинкт. Поэтому, невестки, не ленитесь лишний раз сказать своей второй маме о том, как хорошо она воспитала сына.

Свекровь не пользуется косметикой, даже кремом, при этом выглядит превосходно. Мой муж с самого начала находится в шоке от количества кремов и прочих баночек на моем туалетном столике. И искренне удивляется — его мама ничем не мажется и в шестьдесят семь выглядит на сорок пять. Пока это говорится со смехом, но с годами к этому смеху примешивается все больше недоумения...

Ольга Викторовна знает, кто из ее близких какой чай пьет, кому недожарить мясо, а кому пережарить... Когда семья за столом, она чуть ли не с полотенчиком наизготове маячит за спинами — кому что подать, все ли нормально, всем ли всего хватает... Когда и что ест она сама, никто не знает. При этом свекровь совсем не производит впечатление забитой прислуги. Много читает, интересно рассказывает, наблюдает за людьми и делает весьма интересные выводы. То есть с ней есть о чем поговорить, не только о борщах и котлетах. Ольга Викторовна всегда дома, когда не на работе, все время что-то намывает. Вытащить ее куда-то нереально.

Она всегда всем и всеми довольна, никогда не повышает голос. Она, кажется, никогда не болеет. Обо всех ее болезнях узнаем случайно. Рядом с ней всем уютно, надежно, спокойно. И все бы ничего, но мой муж хочет видеть такой же и меня. А я, скажем так, немного не такая. Немного взбалмошная, немного ленивая. И уж тратить свою драгоценную жизнь на стояние у плиты или намывание полов точно не готова. И с годами надежды мужа на то, что жена просто в силу молодости не такая, как мама, а дальше все наладится, тают... И вот что интересно: пока мы с мужем долго не видим свекровь, все в семье спокойно. Но съездив к маме и сравнив меня со свекровью в очередной раз, муж приходит в недоумение. У мамы все блестит, мама все успевает, мама всегда улыбается, никого не упрекает, не орет и не выговаривает...

Совсем не ездить к ней нельзя, это же мама. И так поездки свели к минимуму, потому что после них в семье раздрай. Но получается только хуже — полгода не видев детей и внучку, свекровь выкладывается на всю катушку, превосходя саму себя. А в последнее время и моя дочь переметнулась к бабушке. Бабушка добрая, ласковая, безотказно играет, читает и балует. Рядом с бабушкой и мама не нужна. А мне обидно...

Без подписи, письмо с сайта

P. S. Размышляю на досуге... Я красавица, умница, имею хорошее образование, говорю на двух языках, приятна в общении, работаю, слежу за собой... Но все эти прекрасные качества бледнеют перед овощным рагу свекрови. Сделала для себя неутешительный вывод: свекровь должна быть в меру стервой, чтоб сыну счастливо жилось с женой... Что думаете, а?

Хочу всё забыть

Такая история

Когда-то у меня было другое имя. А что уж говорить о моей репутации. Родителей ни во что не ставила, плевала на слезы матери.

От отцовского ремня спасалась так: оголяла свой зад и подставлялась. Папа отводил глаза. В школу почти не ходила, хотелось лишь гулять да веселиться. Парней у меня было много. Я ими вертела, любила. Они из-за меня дрались в кровь.

Забеременела я в шестнадцать лет. Хотелось быстрее избавиться от того, кто поселился внутри. Сделала один аборт, второй, третий... У подруги увела жениха и бросила. Шлялась по компаниям, в которых и находиться было страшно. Лезла, куда не просили, сплетничала, врала, обижала. Словно включила программу на самоуничтожение. Чувствовала, вот-вот случится страшное. В итоге попала в ужасную аварию. Погибли все, кроме меня. Лежала переломанная, говорили, ходить не буду. Никто меня не навещал. Родители умерли — считаю, это я их в гроб загнала раньше времени. Друзей не было. Там, в больнице, мне вправили мозги несмотря на мое отвратительное поведение. Встала на ноги, устроилась санитаркой в ту же больницу — полы терла, горшки таскала... Иначе не имела бы сейчас того, что имею: хорошего мужа и двух деток. К счастью, они здоровы, а ведь через них меня могли страшно наказать. Живу далеко от того места, где родилась и куролесила. Давно поменяла имя и выгляжу иначе. Меня не узнают люди из прошлого. А я хочу забыть о нем...

Екатерина, Курская обл.

ВСЯ ЖИЗНЬ — ЭТО ЭКЗАМЕН НА ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ: ОДНИ ВЫДЕРЖИВАЮТ ЕГО, ДРУГИЕ КОСЯЧАТ, ОСТАЛЬНЫЕ КОСЯТ ОТ НЕГО.

ЛАПША

из писем читателей

Теща нащупала мое мягкое место и теперь постоянно его затрагивает.

Егор, Иркутск

***

Вчера квартиру полдня драила — любимого в гости ждала. А он, гад, даже не взглянул на вычищенный кювет и сияющий унитаз. Тупо пожрать пришел.

Анжелика, Екатеринбург

***

Муж поливает грядки, работает компрессор. Шумновато, а он плохо слышит. Пару раз гавкнула за забором соседская собака. Муж тут же: «Зая, ты что-то сказала?»

Ирина, Самара

***

В комнате у Толика было темно, как в квадрате у художника Малевского.

Инга, Кострома

Секреты долголетия — *Как там, у них?*

Кофе на завтрак, кофе на обед

ИТАЛЬЯНЦЫ УМЕЮТ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, РАССЛАБЛЯТЬСЯ, ЛЮБЯТ ЖИЗНЬ. ПОЭТОМУ СРЕДИ НИХ МНОГО ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ.

1 **Любите жизнь и все, что вас окружает.** Если что-то можете исправить, сделать лучше чью-то жизнь, делайте! Если нет — наблюдайте ее со стороны, не переставая радоваться мелочам: смеху детей, мурлыканью кота, звону посуды за столом, где собирается вся семья.

2 **Берегите себя и родных.** Какая бы семья ни была, старайтесь чаще организовывать совместные праздники и посиделки, собирая всех вместе. Вы обязательно вспомните прошлое и приятные моменты, смешные случаи, отчего настроение улучшится, а морщинок станет меньше!

3 **Еда.** Они никогда не готовят впрок. Паста готовится в среднем 20 минут, пицца — 40, салат — не более 15, поэтому нет необходимости держать в холодильнике кастрюли с первым-вторым, запасаясь на неделю.

4 **Ни чая, ни сладостей.** Итальянцы пьют много воды, которая делает их кожу более увлажненной и свежей. Здоровье отражается на лице, поэтому они тщательно следят за питанием и количеством воды, которое выпивают каждый день. Ее должно быть не меньше 2 литров. Понятие «чай со сладостями» отсутствует. Нет ни чая, ни сладостей. Любимые напитки итальянцев — вода, свежевыжатый апельсиновый сок, кофе эспрессо. Обычно после плотного обеда делается перерыв на 20 минут, после чего следует чашечка черного кофе или стакан воды.

5 **Кофе — «друг от семи недуг».** Болит голова? Пей кофе! Проблемы с пищеварением? Кофе! С этим можно поспорить, но если нет противопоказаний и вы не страдаете повышенным давлением, то смело можете себе позволить в день пару чашечек этого напитка. Еще одно итальянское правило — это кофе с молоком, который пьют только за завтраком. Капучино или латте нужно пить до полудня, иначе вам грозят несварение и лишние калории.

6 **Итальянцы — ярые фанаты вина.** Они пьют его вместо воды за обедом и ужином каждый день, и это считается абсолютной нормой. Единственное «но» — они разбавляют его водой в пропорции 1:1, чтобы было не так крепко и не клонило в сон после плотной трапезы.

7 **Надо пить меньше таблеток.** Многие итальянцы не признают лекарств и искренне верят в то, что самое эффективное лечение — это солнце, море и вкусная еда. Они совершенно не боятся солнца, считая, что его лучи дарят жизнь, а море насыщает энергией. «Если вдруг заболит горло — не спешите бежать в аптеку, съешьте мороженое!» — так советуют лечить простуду врачи в Италии.

Знаете ли вы, что...

К сорока годам у женатых мужчин круг общения сжимается до абсолютного минимума.

К такому любопытному выводу пришли финские психологи. У женщин круг общения растет на протяжении всего замужества и достигает пика к сорока годам. После начинает сужаться. У мужчин все наоборот: к этому же возрасту они практически оказываются в социальной изоляции, а уже потом обзаводятся каким-то количеством приятелей. После шестидесяти лет снова оказываются практически без друзей. Интересная подробность: женщины в первую очередь стремятся общаться со своим мужем. Мужчины в браке, наоборот, стараются не менять своих привычек, общаясь со всеми подряд. И ставят жену на второе место. Максимально расширен круг знакомств и у мужчин, и у женщин в возрасте с 29 до 35 лет.

На приёме у психолога

Муж — жуткий домосед...

За три года, что мы женаты, вместе выбирались из дома только к родителям и за покупками. Больше никуда ходить он не хочет. Гулять по городу ему скучно. Кафе и кино — зачем? Ведь можно поесть и посмотреть фильм дома. До свадьбы иногда куда-то ходили, а сейчас... Что делать? Разводиться не хочу, люблю, да и человек он хороший...

Ирина, Самара

Есть такая аллегория: бывают мужчины — «туфли на шпильке» и мужчины — «домашние тапочки». С первыми здорово проводить время вне дома — веселиться, танцевать, ходить в кафе... Но в быту эти мужчины невыносимы — бесхозяйственные, раздражительные, безответственные. И ждать их превращения в идеальных семьянинов бесполезно. Ведь туфли на шпильке — они на выход, дома в них попросту неудобно!

С «тапочками» все наоборот — в быту они хозяйственные, внимательные. Дом для них — родная, максимально комфортная среда, в которой они как рыба в воде. Домоседам для общения достаточно семьи, работы и узкого круга давних друзей. Им правда скучно на тусовках и мероприятиях, поэтому они не видят смысла идти куда-то. «Тапочки» скучают и устают в поездках и походах. Им неудобно спать в палатке, их раздражают все виды транспорта. На пляже их раздражает песок, в горах — необходимость куда-то лезть и тащить рюкзак. Они еще могут отдохнуть в комфортабельном отеле, но только если это не ударит по бюджету и если ради этого не надо трястись сутки в поезде.

Нужно понять и принять, что такой человек не изменится. Даже если он выгуляет вас «в свет» после усердного пиления, удовольствия ему это не доставит.

Выход для вас — договориться с мужем, что вы не будете его пилить и таскать с собой, но и он не будет возражать, если вы будете проводить время вне дома и без него. Конечно, иногда хочется пойти куда-то именно с любимым человеком. Абсолютно идеальных отношений, как и идеальных мужчин, не бывает. Либо смиряйтесь с этим, либо расставайтесь. Если для вас такие отношения неполноценны, ищите другого мужчину. Домосед, может, и хороший, достойный человек, но он не может дать вам то, чего вы хотите.

Конечно, бывают случаи, когда мужчина сидит дома из-за лени или чтобы упростить жизнь. Например, ему жаль тратить деньги на развлечения. Или не хватает фантазии придумать интересный досуг. Или считает, что желание женщины можно проигнорировать. Очень тревожный сигнал — если мужчина куда-то ходит и где-то развлекается, но без вас. Если мужчина не разделяет с женщиной свой досуг, значит, для него все не так уж серьезно. Или же в его понимании девушка (или даже жена) — это «постельная принадлежность» и «домработница». Также зачастую домоседством страдают геймеры, домашние алкоголики, маменькины сынки. Тут придется просто выбрать — нужны вам отношения с таким мужчиной или нет.

Е. А. Кизилова, психолог

Для вас, мадам

● Чтобы муж-домосед не ревновал, когда вы куда-то уходите, почаще предлагайте ему пойти вместе.

● Даже если муж будет каждый раз отказываться, тем не менее он будет знать, что его хотят видеть рядом, что он желанный спутник и скрывать вам нечего.

● Всегда говорите мужу, куда вы идете, созванивайтесь с ним. Многим мужчинам нравится забирать тусующуюся жену из гостей или с вечеринки в условленный час.

Цифры и факты

■ ЕСЛИ ЖИТЕЛЬНИЦА ГАВАЙСКИХ ОСТРОВОВ КЛАДЕТ ЦВЕТЫ ЗА ПРАВОЕ УХО, ОНА СООБЩАЕТ ТЕМ САМЫМ, ЧТО ДОСТУПНА.

■ 66% ЛЮДЕЙ ЦЕЛУЮТСЯ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ.

■ 40% ВЛЮБЛЕННЫХ, КОТОРЫХ ОТВЕРГЛИ, ВПАДАЮТ В ДЕПРЕССИЮ.

■ 8 ИЗ 10 ЧЕЛОВЕК СЧИТАЮТ, ЧТО ПЕРВЫЙ ПОЦЕЛУЙ ГОВОРИТ О ТОМ, КАК БУДУТ РАЗВИВАТЬСЯ ОТНОШЕНИЯ.

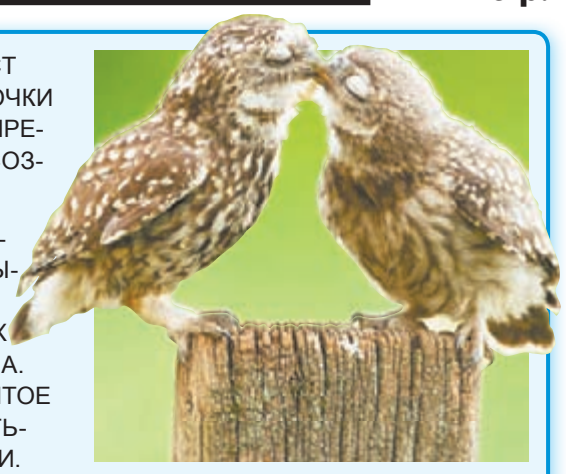
Уводить любимого из семьи я даже не помышляла. Просто испытывала счастье рядом с ним

Случилось это 15 лет назад. Страсть с обеих сторон вспыхнула такая, что противостоять оказалось бесполезно. На тот момент он был женат, а я уже 8 лет вдова. У него двое детей, и у меня двое. Уводить его из семьи даже не помышляла. Просто испытывала счастье рядом с ним. Встречались один-два раза в неделю, звонил он через день. Я не звонила никогда, хотя порой очень хотелось, но нельзя — табу!

Я так любила и так боялась потерять этого человека, что молилась о благополучии в его семье. Никакой материальной поддержки не ждала, да ее и не было. Он, как и миллионы наших мужчин, жил с семьей от зарплаты до зарплаты. А вот любить его — да. Пятнадцать лет пролетели как один день. Мы ни разу не ссорились, не было никаких обид, претензий, только радость. За это время у нас выросли дети, родились и пошли в школу внуки. Недавно нам исполнилось по 58 лет.

...А сегодня его хоронили — онкология. Последний раз любимый приехал ко мне 2,5 месяца назад. Здоровый, крепкий, ни на что не жаловался. Я видела, что он взволнован и растерян, умоляла сказать, что случилось, а он отшучивался, мол, не бери в голову. Значит, он приезжал попрощаться. Как отчаянно он меня обнимал, когда уходил. Я чувствовала: что-то не так. И задала дурацкий вопрос: «Ты меня бросаешь?» Он промолчал... За два месяца позвонил четыре раза. Обманывал, что лежит в больнице с каким-то пустяком. Но я уже догадалась, чем он болен, как ему плохо и тяжело. Хотелось выть от отчаяния. Больше не позвонит. А я так надеялась на чудо. Как жить без него, не знаю...

Галина, Кемеровская обл.



■ КРИВОЙ ХВОСТ У САМЦА ЛАСТОЧКИ МОЖЕТ СТАТЬ ПРЕПЯТСТВИЕМ К СОЗДАНИЮ СЕМЬИ.

■ САМКИ ТКАЧИКОВЫХ ПТИЦ ВЫБИРАЮТ САМЦОВ, ПЛЕТУЩИХ КРЕПКИЕ ГНЕЗДА. НЕБРЕЖНО СВИТОЕ РИСКУЕТ ОСТАТЬСЯ БЕЗ ХОЗЯЙКИ.

Про любовь

Звери как люди

Будьте белой вороной в толпе девиц со свистком вместо губ

На что готовы женщины ради мужчины? Лично я похудела на 20 кг, когда мне намекнули на мой хороший аппетит. Терпела адскую боль, передвигаясь в узких туфлях на каблуках. Долго носила декольте, постоянно думая, как бы моя грудь не вывалилась на всеобщее обозрение. Не спала ночами, накручивая бигуди. Смеялась над тупыми шутками, боясь обидеть. Терпела неумелые ласки. Падала в обморок, пытаясь вернуть мужчину. А потом поняла, что таким образом я всего лишь хочу мужчине угодить. И не более того. Худеть нужно для себя и своего здоровья. А того, кто пытается пересчитывать твои складочки, гнать хлыстом. И одеваться так, как удобнее и нравится тебе, а не твоему мужчине.

Вообще, женщины, больше думайте о собственном удовольствии, не забывая, правда, о партнере. Не сдавайте в постели нормы ГТО, просто получайте наслаждение. Избитая истина: пока не полюбишь себя, тебя не полюбит никто. Начните хотя бы с уважения к себе. Мучения приводят к неврозам. Что бы ни говорили, у мужчин разные вкусы. Одному подавай сладкий арбуз, а другой тащится от свиного хрящика. От меня — маленькой и пухлой — были без ума повернутые на тощих длинноногих моделях. Обожали меня, почти лысую. А в чем секрет? В уникальности каждой из нас. Будьте белой вороной в толпе девиц со свистком вместо губ. Не ломайте себя и не лепите по образу однотипных кукол. Любите мужчин, но не жертвуйте собой.

Лилия, Пермский край

ЛУЧШИЙ ПИЛИНГ ДЛЯ ЛИЦА — ПОЦЕЛУИ С НЕБРИТЫМ МУЖЧИНОЙ.

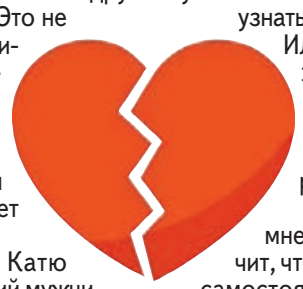
Он разлюбил...

Ситуация

Осознавать, что вы больше не интересны своему мужчине, неприятно. Но лучше понять это заранее, чем жить в заблуждении. По каким фразам можно определить, что любовь ушла.

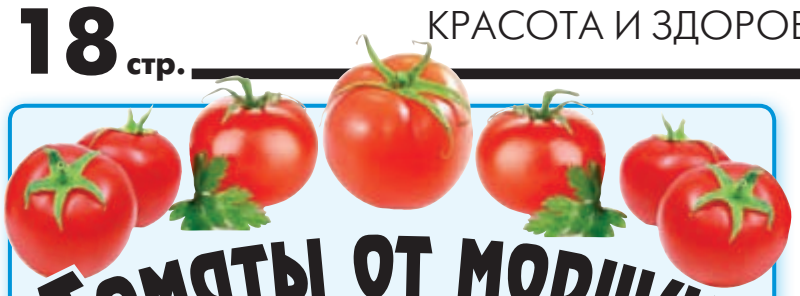
■ «Я сегодня задержусь». Если эти слова звучат часто, это значит, что проводить время с кем-то другим ему интереснее. Это не обязательно любовница. Как вариант — друзья, личные увлечения. В любом случае его задерживает что-то такое, что он не может либо не хочет разделить с вами.

■ «Посмотри на Катю (Таню, Иру)». Любящий мужчина не будет сравнивать свою женщину ни с кем. Тот, кто сравнивает, подсознательно ищет лучше. А сравнениями намекает на то, что та, что есть, его не устраивает.



■ «Нам надо взять паузу». Он сомневается в своем выборе, ему нужно побыть одному, чтобы узнать, будет ли он скучать. Или он устал от напряжения в отношениях и хочет их приостановить в надежде на то, что время поможет разрядиться обоим.

■ «Я сам решу, что мне делать». Это не значит, что мужчина хочет быть самостоятельным, как в случае, если бы эту фразу сказал подросток. Это значит, что его не очень интересует ваше мнение, и этой фразой он хочет подчеркнуть свою независимость.



Томаты от морщин

Косметика с кухни

ЗАЧЕМ ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ НА КОСМЕТИКУ? НА ВАШЕЙ КУХНЕ УЖЕ ЕСТЬ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ОТЛИЧНО ЕЕ ЗАМЕНЯТ.

■ **Для упругой кожи.** Мякоть томата разомните вилкой, смешайте со взбитым белком и нанесите на проблемные участки кожи на 10 минут. Маска также помогает против угрей и черных точек. Для жирной кожи приготовьте томатный лед. Мякоть одного помидора смешайте с несколькими веточками петрушки, размятыми в кашицу. Залейте смесь 3 ст. ложками минеральной воды и заморозьте. Протирайте лицо кубиками льда 2 раза в день.

■ **Для шелковых волос.** Подогрейте 2 ст. ложки оливкового масла, добавьте 1 чайн. ложку сока лимона и нанесите смесь на вымытые влажные волосы, укутав голову полотенцем. Через 30 минут смойте водой с кондиционером.

■ **Для здорового цвета лица.** Пропустите через мясорубку половину спелого помидора и морковь среднего размера. Отожмите сок и добавьте овсяную крупу, чтобы маска приобрела консистенцию густой сметаны. Нанесите ее на лицо и шею на 20 минут. При регулярном использовании кожа придет в тонус.

■ **Миндальная маска.** Витамины А и F в составе миндального масла разглаживают кожу. Разведите 1 ст. ложку порошка какао теплым молоком, добавьте 2 чайн. ложки миндального масла и 1 чайн. ложку меда. Маску нанесите на сухую кожу лица на 15 минут.

■ **От целлюлита.** Смешайте 2 ст. ложки коричневого сахара с таким же количеством перемолотых овсяных хлопьев и сока алоэ. Добавьте по 1 ст. ложке меда, сока лимона и миндального масла. Антицеллюлитный скраб готов!

ПОСЛЕ ТОГО КАК ПОРЕЗАЛИ ЧЕСНОК, ПРОТРИТЕ РУКИ КОРКОЙ ЛИМОНА — ЗАПАХ ИСЧЕЗНЕТ.

На все случаи жизни

● **Сломалась помада?** Ее можно починить с помощью зажигалки. Держите пламя так близко, чтобы расплавить место излома, но не давайте помаде течь. Соедините расплавленные части, крепко сожмите их и разгладьте шов пальцем, прежде чем он застынет.

● **Купили шампунь и сомневаетесь в его качестве?** Есть простой способ его проверить. Налейте немного шампуня в прозрачный стакан, разведите его водой (1:2) и оставьте на 5-6 часов. Если на дне появится творожистый осадок — это вредные некачественные добавки. Такой шампунь лучше не использовать, можете его выбросить.

● **Чтобы снять с пальца туго сидящее кольцо,** подсуньте под него нитку и плотно наматывайте ее на палец виток за витком, начиная от кольца через сустав до середины пальца. Затем, взявшись за конец, просунутый под кольцо, начинайте сматывать нитку. Кольцо легко сойдет с пальца.

ИНОГДА ЖИЗНЬ ПРЕПОДНОСИТ ТАКИЕ УРОКИ, ЧТО ХОЧЕТСЯ ИХ ПРОГУЛЯТЬ.

Отбелим пигментные пятна на руках

Для здоровья такие пятна совершенно неопасны. Но уж больно неприятно на них смотреть. Что делать?

* Используйте отбеливающие маски. Смешайте по 1 ст. ложке овсяной муки и лимонного сока. Нанесите смесь на кожу рук, через 30 минут смойте. Или выдавите из тюбика порцию детского крема, добавьте 10-15 капель сока лимона, перемешайте и нанесите на руки. Проводите такую процедуру один раз в день в течение недели.

* Неплохой эффект отбеливания дает прикладывание на несколько минут к кистям рук очисток сырого картофеля.

* Не забывайте летом защищать руки от солнца, используя солнцезащитный крем, а зимой носите варежки или перчатки.

Прощайте, жареная картошка и котлеты! Здравствуй, тренажёрный зал!

К своим 48 годам я успел вырастить не только двоих детей, но и солидный живот. Жена поставила вопрос ребром: или прощайте, котлеты и жареная картошка, или здравствуй, тренажерный зал! Да неужели я, крепкий мужик, не выдержу часовую тренировку?

Пять минут на беговой дорожке — и уже одышка плюс пелена перед глазами. Отжимания, подтягивания — и руки повисли вдоль тела, как сардельки. А после приседаний с гантелями я, обессиленный, присел на скамейку. «Мужчина, вы у нас новенький? А можно с вами сфоткаться?» — длинноногая девица в обтягивающих шортах навела на меня камеру смартфона. Я подскочил как ошпаренный, распрямил плечи, втянул живот и расплылся в улыбке. Первое занятие, а уже такой интерес к моей персоне! Все-таки неплохо я сохранился для своих лет! Но тут девица пояснила: «Парню своему фотку покажу, а то стесняется в зал ходить: мол, неформат. Вот вы же не стесняетесь!» Улыбка исчезла с моего лица, а потом и сам я тихонечко исчез из зала. Видимо, придется все-таки попрощаться с котлетами и жареной картошкой. Да неужели я, крепкий мужик, не выдержу месяц без жирной еды?

Николай, Пермский край

Для тех, кому за...

Забудьте о ярком зелёном

А также о фиолетовом. Эти цвета в одежде добавляют возраст. Чтобы выглядеть роскошно, выбирайте цвет красного вина.

1 Новые цвета. Гардероб для женщины в 50 лет — это вещи роскошных пастельных оттенков, которые подчеркнут тон кожи, добавят свежести. Слоновая кость и увядшая роза, молочный и кремовый, мятный и голубой, черничный и беж. Если не в силах отказаться от черного цвета, замените его глубоким сапфировым и изумрудным, стальным, графитовым и горького шоколада. Выбирайте вещи простого кроя со сложными деталями.

2 Немного несерьезности. Чтобы шагать в ногу с модой, необязательно носить джинсы с дырами. Купите юбку из кружевной ткани или юбку с оборками. Она прекрасно сочетается с простым верхом. Длина должна делать фигуру максимально привлекательной и не открывать ничего лишнего. Хорошо, если в гардеробе появятся классические блузы не на пуговицах, а завязывающиеся на бант.

3 Элемент строгости. Классический жакет или блейзер необходим в гардеробе. Ведь он сочетается буквально с любой вещью и уместен при любых обстоятельствах. С помощью жакета можно собрать самые разные образы — от повседневного до вечернего. Какой выбрать цвет, чтобы и в пир и в мир? Дизайнеры советуют жакеты ярких цветов. Не обтягивайте фигуру пиджаком, но сделайте акцент на талии.

Е. Ю. Дымова, стилист

Секреты красоты из Японии

Японский косметолог Чизу Саеки в свои 73 года прекрасно выглядит. Все ее советы и приемы просты до изумления и настолько же эффективны.

■ Главный инструмент ухода — руки! Они должны быть теплыми и нежными. Прежде чем нанести на кожу любое ухаживающее средство, хорошо согрейте его в руках. А потом нанесите, чувствуя каждый миллиметр кожи, получая от этого удовольствие и веря в его действие.

■ Круглый год защищайте кожу от ультрафиолета. Зимние солнечные лучи, как и летние, оставляют след на коже. Пометка SPF 15 (это минимум) на средстве должна быть указана обязательно.

■ Заметили, что уголок правого глаза ниже левого? Это значит, что правая сторона лица провисла. Укрепить мышцы можно, если жевать на этой стороне.

■ Раз в неделю устраивайте коже разгрузочный день. Не накладывайте никакой увлажняющей и декоративной косметики, чтобы кожа отдохнула. Единственный уход в такой день — водный массаж. Он улучшает кровообращение, снимает напряжение, помогает сохранить эластичность и упругость кожи. Потребуется бутылка с маленьким отверстием в пробке. Налейте в нее обычную или минеральную воду и массируйте лицо тонкой струей по массажным линиям.

■ Отшелушивайте Т-зону лица 1-2 раза в неделю. Слишком усердно умываться не рекомендуется — при жирной коже это приводит к тому, что она становится более жирной.

■ Улучшают кровообращение и «оживляют» лицо контрастные компрессы. После умывания приложите к лицу полотенце, смоченное в теплой воде, подержите до остывания. Затем полотенце, смоченное в прохладной воде. Повторите 2-3 раза.

Отличный ополаскиватель для брюнеток и шатенок

От природы у меня темные волосы, которые приходится красить из-за ранней седины. Пробовала много разных красок, выбрала подходящую марку и оттенок. Но уже через неделю цвет становится тусклым, как будто запыленным. Выручает меня ополаскиватель, который научила делать подруга. Все компоненты продаются в любой аптеке и стоят недорого. Заливаю кипятком по 1 ст. ложке сухих шалфея, ромашки, чистотела и тысячелистника и оставляю в термосе на ночь. Процеживаю и ополаскиваю настоем волосы после мытья 3-4 раза в неделю. Уже через несколько процедур волосы блестят, цвет становится насыщенным. Но этот настой не подходит для светлых волос — он может сделать их темнее. А вот для брюнеток и шатенок — отличное средство.

Валентина, Красноярский край

Уроки жизни

«Я стал законодателем моды, побрив голову под ноль»

Лысина Розенбаума — такая же его визитная карточка, как песня «Вальс-бостон». Мы и представить не можем его в другом образе. Между тем у Александра Яковлевича прежде была густая шевелюра.

Во время учебы в медицинском институте в Ленинграде густоте и длине волос будущей звезды российской сцены завидовали многие. И, наверное, сглазили. В 23 года он вдруг резко облысел. Кстати, как говорят врачи, первые признаки облысения появляются на пике гормональной активности, в промежутке от 23 до 30 лет. Но сразу все волосы выпадают крайне редко. С Розенбаумом это случилось. Однако нет худа без добра. Певец считает, что стал законодателем моды, побрив голову под ноль после того, как волос на ней почти не осталось. «До меня в нашей стране никто этого не делал. А я, помнится, когда в 1988 году первый раз приехал с гастролями в Америку, насмотрелся там на черных баскетболистов — все, как один, бритые. И мне этот их вид жутко понравился. Оглядел я свою голову в зеркало — ни то ни се: здесь лысина, а здесь волосы растут. И решил побриться», — признался певец. Теперь Розенбаум уверен, что лысина придает ему некую брутальность и мужественность.

Банановая вода от веснушек

Айболит

Делала я ее так: залила 100 г свежей кожуры банана 300 мл кипятка, настаивала 4 часа. Затем разлила по формочкам для льда и поставила в морозилку. Этими кубиками протирала лицо по утрам, сразу после сна. И эффект не заставил себя долго ждать.

М. Павленко, Пермский край

После лукового лечения угри исчезли

Айболит

Когда дочка была подростком, сильно маялась угрями. Один сойдет — другой появится. Сильно переживала из-за своей внешности, стала замкнутой. Летом отправила ее к бабушке, а когда дочка вернулась, я ее не узнала: лицо чистое, сама сияет. Бабушка лечила ее так: натирала на терке лук, выжимала сок. Добавляла в него мед (1:1). Смесь накладывала на угревые участки, оставляла на 30 минут, затем смывала кипяченой водой. Всего понадобилось 10 процедур.

Т. Лапина, Саратовская обл.

Меня выручает натуральное мыло

Айболит

После ударных работ на грядках руки, бывает, и мылом не отмыть: грязь въедается в кожу. Также и пятна после черноплодной рябины, ежевики, свеклы или молодого картофеля надолго остаются на ладонях. Щелочь их не удаляет, а будто даже закрепляет. Мне в таких случаях помогает натуральное «мыло» — листья щавеля и ревеня. Просто надо помять их в ладонях, чтобы выступил кислый сок, и потереть пятна на коже. Пара минут — и они сойдут. Также ягоды красной смородины, неспелого крыжовника, бузину растираю в ладонях, словно намыливая их. Затем промываю чистой водой, и кожа становится белой и мягкой. Зимой справиться с пятнами на руках помогут долька лимона или кислого мандарина.

И. В. Клименко, Рязанская обл.

Знаете ли вы, что...

ДЕЗОДОРАНТ И АНТИПЕРСПИРАНТ — НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

Они отличаются не только по составу, но и по способу воздействия на организм. Дезодорант не блокирует выделение пота, а только убивает бактерии, которые могут в нем появиться. Он действует мягко, не нарушая тепловой обмен. Для маскировки нехорошего запаха пота подойдет именно он. Антиперспирант же закупоривает потовые железы, поэтому его наносят не больше чем на 2 часа, а затем обязательно принимают душ.

РОВНАЯ ПОДОШВА ВРЕДНЕЕ КАБЛУКА

Высокие каблуки не так вредят здоровью, как обувь на плоской подошве. Мода на балетки, сандалии привела к тому, что женщины стали жаловаться на боли в ногах и суставах, на проблемы с позвоночником и развитие артрита. Ровная подошва заставляет стопу задвигаться внутрь, ближе к носку. Из-за этого связки и сухожилия на голени деформируются. Начинают болеть и искривляться пальцы. Если не перейти на другую обувь, это чревато проблемами с коленями и позвоночником. Оптимальная высота каблука — 2-3 см.

ОТ РАСТЯЖЕК МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ

Западные дерматологи для борьбы с растяжками после родов используют аппарат, похожий на машинку для татуажа, но чернила на кожу не наносятся. Места растяжек облучаются пучком яркого света. Процедура очень болезненна и напоминает средневековую пытку. Но дает фантастический эффект, полностью устраняя растяжки и подтягивая кожу.

Прикинь на себя

Гель-лак вреден для ногтей?

КАК ЧАСТО МОЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СКРАБОМ?

Слышала, что пилинги и скрабы нельзя применять часто. Так ли это?

А. Чернигова, Самара

Скрабы и пилинги возвращают коже гладкость и здоровый вид, но если правильно ими пользоваться. Частое их использование повреждает клетки кожи, активизирует работу сальных желез и ускоряет процесс ороговения (ведь кожа после таких процедур старается защититься). Жирную и комбинированную кожу глубоко очищают при помощи скраба и пилинга 1 раз в неделю, сухую — 2 раза в месяц. После процедуры желательно сделать мягкую питательную маску.

ЧЕМ МЫТЬ ВОЛОСЫ НА НОГАХ?

У меня очень волосатые ноги. Целые заросли, как говорит жена. Может, правильнее их мыть шампунем? Это же волосы, такие же почти, как на голове. Или гелем для душа?

Егор, Ставропольский край

Те волосяные луковицы, из которых растут волосы на голове, гораздо капризней и нежней, чем остальные, что покрывают человеческое тело. Мужские шампуни для мытья головы содержат компоненты, которые не раздражают кожу головы, а главное — не усиливают в ней кровообращение. Иными словами — не привлекают туда лишний тестостерон. Поэтому качественные шампуни для волос дорогие. Нет смысла использовать их для волосяного покрова на ногах. Там с делом отлично справятся и гель для душа, и даже обыкновенное мыло. От них волосы не станут ни реже, ни гуще, просто будут чистыми.

НУЖНО ЛИ ДАВАТЬ НОГТЯМ ОТДЫХ?

Уже много месяцев подряд делаю покрытие ногтей гель-лаком. Единственное, что волнует, не наносит ли это вред ногтям? Нужно ли давать им отдых и возможность подышать?

Олеся, Нижний Тагил

Сам по себе гель-лак не способен нанести непоправимый вред ногтям. Даже если он вызовет сухость или ломкость, расстраиваться не стоит. Эти изменения затрагивают только уже отросшую часть ногтя. Их появление — сигнал о том, что ногтям пора немного передохнуть. Дайте им время, и постепенно ногтевая пластина снова станет крепкой и гладкой. Из-за постоянного покрытия на ногтях вы рискуете вырастить грибок, ведь вы неделями не видите свои ногти. Поэтому тщательно осматривайте каждый ноготок во время очередного маникюра. Не утолщены ли ногтевые пластины? Не стал ли их цвет желтоватым, мутно-белым, коричневым? Не отстает ли сам ноготь от ложа? Эти признаки могут говорить о поражении грибком. И не пора ли показаться врачу-микологу? Этот специалист занимается именно лечением грибковых инфекций. Борьба с грибком — дело долгое, но нужно обязательно доводить ее до конца. Только тогда инфекция не вернется. Носить гель-лак на ногтях лучше не дольше двух недель. Если проносили покрытие больше, дайте ногтям отдохнуть минимум неделю.

Пригодится

ОТЛИЧНО ОСВЕЖАЮТ И ТОНИЗИРУЮТ КОЖУ КУБИКИ ЛЬДА ИЗ СОКА ОГУРЦА И АЛОЭ. СДЕЛАТЬ ИХ НЕСЛОЖНО — СМЕШАЙТЕ СОКИ В ПРОПОРЦИИ 1:1 И ЗАЛЕЙТЕ В ФОРМЫ ДЛЯ ЛЬДА.

На приёме у дерматолога

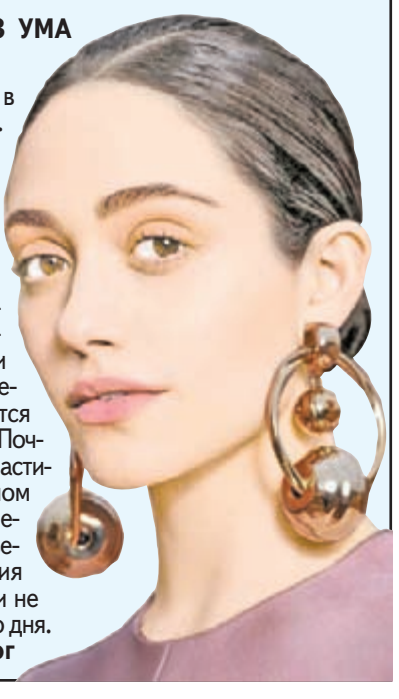
■ ИНОГДА СЧАСТЬЕ СВАЛИВАЕТСЯ ТАК НЕОЖИДАННО, ЧТО НЕ УСПЕВАЕШЬ ОТСКОЧИТЬ В СТОРОНУ.

■ САМЫЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК — ЭТО ОГОРОД. И ПОЗЫ РАЗНЫЕ, И СЕМЬ ПОТОВ СОЙДЕТ.

На ушки серёжки

Думай, думай

НЕКОТОРЫЕ ЖЕНЩИНЫ БЕЗ УМА ОТ МАССИВНЫХ СЕРЕЖЕК.



Но от таких тяжелых украшений в ушах кожа лица стареет быстрее. Такой вывод сделали британские пластические хирурги. Ведь мочки ушей начинают отвисать, изменяется их форма. Это визуально старит лицо. Отвисание мочек ушей можно сравнить с образованием второго подбородка или отвисанием груди. Женщина визуально кажется более зрелой, даже если кожа лица у нее молодая. Пластическим хирургам регулярно приходится выполнять коррекцию мочек ушей. Почти 70% женщин, прибегающих к пластике, нуждаются в таком оперативном вмешательстве. В связи с этим косметологи и пластические хирурги советуют надевать тяжелые украшения только в торжественных случаях и не носить их регулярно в течение всего дня.

А. Н. Любарский, дерматолог

Фолиант для фотографий
Театральный художник
Папироса-самокрутка
Герой Сталлоне
Мореплаватель Васко да...
Бланк в отделе кадров
Валюта Черногории
Авто из Италии
Барьер на пути кариеса
Свежий слой снега
Злаковый сорняк
Записная книжечка
Соплеменник Отелло
Процесс при понятых
Огуречная водица
Военный парусник
Компонент природного газа
Главный город Доминики
Пищевой загуститель
Минерал синего цвета
Томас с фонографом
Ресторан с канканом
Рыба, живущая в иле
Язык в узком кругу
Кокарда моряка
Девушка из лирики Есенина
Материал для стен метро
Палка с точкой опоры
Враг Супермена
Штат-курорт в Индии
Телега без кузова
Родня морской свинки
Утеплитель спящего
Половинка четвертушки
Русский органайзер
Женское имя
Афинская гетера
Хвойный символ Ливана
Участок земли близ усадьбы
Жилище дяди Тома
Зло одноглазое
Протока между озерами
Микки из Голливуда
Народное название арбуза
Цианея в водах океана
Уроженец Владикавказа
Очки на палочке
Охотничья сумка
То же, что характер
Страна с Палермо
Вьетнамский рубль
Изготовительница фарша
Нефрмал с ирокезом
Муж принцессы Фионы
Мастер запоминания
Шоу планет
«Проходная» на болоте
Движители биатлониста
Колонна языком зодчего
Столица Мальдив
Увеличение поголовья
Волга в Средние века
Канцлер... Меркель
Поэтесса... Барто
Зеленый самоцвет
За поясом джигита
Пестрые горы
Античная ваза
Комочек на свитере
Арабская монета
Детская версия «Фитиля»
Царевич Гаутама
Кандидат в мужчины
Трехпичная табакерка
Сорт кофе
Библейский царь-изувер
Иное название вяза
Марка автомобиля
Иногда не стоит свеч
Замужняя шведка
Майское насекомое
Мистер-комик
Бог в индуизме
Кувшин с крышкой
Имя Бисмарка
Основал компанию Apple
Возглас в лезгинке
Доброе отношение к гостям
Лагерь альпинистов
Дерево победителей
Нахмурившееся облако
Растение медвежья лапа

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Магическая сила луковых косиц

НА РУСИ, ЕСЛИ ЗА СТОЛОМ ГОСТЬ ОТКАЗЫВАЛСЯ ЕСТЬ ЛУК, ЕГО СЧИТАЛИ МОШЕННИКОМ ИЛИ КОЛДУНОМ.

От болезней и дурного глаза

Еще 4 тысячи лет назад в Египте лук считался клятвенным растением. Поклявшись на луке, человек давал зарок, который надо было непременно исполнить. Считалось, что лук способен придавать человеку храбрость, поэтому он обязательно входил в рацион римских легионеров. Позже лук считался и в России солдатской едой. Во время массовых эпидемий лук спас Европу от тотального вымирания, ведь этот овощ — естественный иммуномодулятор и бактерицидное средство.

На Руси целебная сила растения породила поговорку: «Лук — от семи недуг». Его ели сырым, тушили, мочили, солили и даже сохраняли в меду. Косицы лука вешали в стойлах животных для оберега от болезней и дурного глаза. Вера в силу лука была такова, что, если за столом гость отказывался есть овощ, его считали мошенником или колдуном и дел никаких с ним не вели.

Не иссякла сила лука и сегодня

* Вас тревожит какой-то непростой вопрос. Возьмите две крепкие прошлогодние луковицы одинакового размера, напишите на одной «да», на другой «нет» и поставьте луковки в воду. Первая пробившаяся стрелка даст ответ.

* Вы предполагаете, что супруг или супруга изменяет вам? Положите под его (ее) половину кровати три крепкие луковицы ровно на 3 дня. Если все останутся крепкими, вам верны. Подгниет или даст стрелку одна — романтическое увлечение на стороне, две — физически изменяет, три — есть отношения на стороне, которые угрожают браку.

* Вы думаете, что некая женщина — ваша соперница? Предложите ей под каким-либо предлогом почистить и нарезать луковицу. Лживая и двуличная (а также, кстати, практикующая черную магию) категорически откажется это делать.

Кое-что новенькое

Глобальное потепление угрожает нашей планете, и ученые ищут пути для предотвращения катастрофы. Возможно, будет построен гигантский щит над Землей, состоящий из огромного склопления пепла, как после больших извержений вулканов, или распылят облака серы при помощи самолетов в верхних слоях атмосферы.

Цифры и факты

СНЫ видят все, даже те, кто думает, что не видит. Исключение составляют люди с серьезными расстройствами психики.

В ТЕЧЕНИЕ 5 минут после пробуждения забывается 50% сна. В течение 10 минут — 90%. Иногда именно это становится причиной дежавю.

ЧЕМ позже ложится спать человек, тем больше вероятность, что ему приснится кошмар. Поэтому совы видят страшные сны чаще жаворонков.

САМЫЙ распространенный сюжет во снах — измена супруга. Еще часто снятся запретные вещи. Например, диабетику может присниться, как он объедается сладостями.

ВО время храпа человек не может видеть снов.

Ей-богу, правда! — *Такая история*

Как же Иисусу не верить?

Недавно московские полицейские задержали похитителя мобильного телефона. Им оказался Иисус Иосифович Христос!

Стражи порядка на всякий случай перекрестились. Несколько раз они перезагружали базу данных, пробивали по разным архивам, но снова и снова по адресу выскакивало святое имя.

Мужчина, которому давно уже за 33, стал главной достопримечательностью отдела. Задержанный по фамилии Христос покаялся. Правоохранители не стали его долго мучить: завели уголовное дело по статье «Кража» и тезку Спасителя отпустили под подписку о невыезде.

Номер квартиры Иисуса Иосифовича узнать легко. Почтовый ящик запаян наглухо, рядом крупными буквами: «Корреспонденцию оставьте себе». И далее приписка: «Материальные благодарности можно оставлять под дверью». И то верно: одолели миряне сына Создателя своими просьбами. К двери квартиры прикреплен образ «святого» и лист бумаги с текстом на 18 (!) языках: «Благодарю за ваши подарки, оставленные под дверью». Сам Христос без нимба, в обычной одежде. Утром уходит, вечером приходит. Как все здоровается, не пьет, не курит, не шумит. Спокойный, подтянутый, одевается в военную камуфляжную куртку и кепку.

В двушке Иисуса чисто и просторно. Из мебели — шкафчики в прихожей и зале, две тумбочки. Между комнатами нет дверей. Хозяин жилища спит в зале, на полу на коврике. На тумбочке Иисуса лежит Библия. Он верит в Бога. Как же ему, Иисусу Христу, не верить?

Как его звали раньше? Этого он не говорит. Отвечает, что как обычного человека. Почему именно Иисус Христос? Потому что это абсолютный авторитет. В 37 лет мужчина пришел в загс и изменил имя. Где-то семь лет назад поменял и фамилию с отчеством (Иосифович — в честь земного отца Иисуса). Сначала не разрешали, но он добился своего: обращался в приемную президента, даже в церковь к батюшке.

Каждое утро Христос встает в 6.49 и пробегает около 4 километров. Потом едет в библиотеку — занимается саморазвитием. Что касается психического здоровья Христа — маловероятно, что по такому пустяковому преступлению, как кража, ему назначат психиатрическую экспертизу. Едва ли ему грозит и тюрьма: такие проступки чаще караются условным сроком. А значит, Иисус Иосифович нас еще удивит.

Такая история

■ В ЖИЗНИ ВСЯКОЕ БЫВАЕТ. НО С ГОДАМИ ВСЕ РЕЖЕ.

■ НА СВЕТЕ НЕТ ВЕЧНОГО ДВИГАТЕЛЯ, ЗАТО ЕСТЬ ВЕЧНЫЕ ТОРМОЗА.

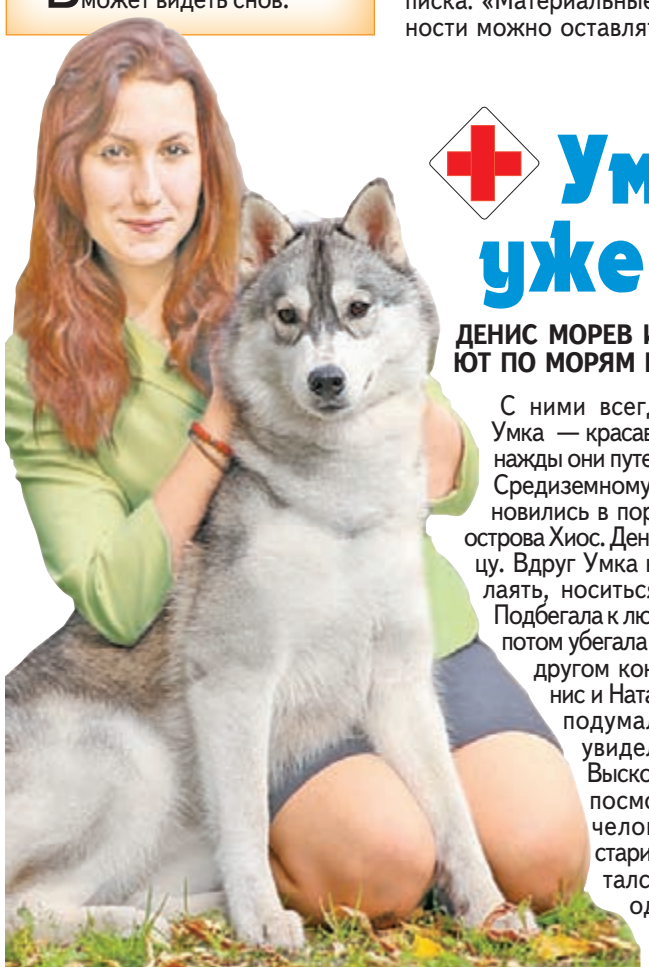
■ АКТЕРЫ В СОВЕТСКИХ ФИЛЬМАХ С КАЖДЫМ ГОДОМ ИГРАЮТ ВСЕ ЛУЧШЕ.

■ ЖЕНЯТСЯ ВСЕ НА КРАСИВЫХ, А РАЗВОДЯТСЯ С ДУРАМИ.

Люди и звери

Умка спасла уже три жизни

ДЕНИС МОРЕВ И ЕГО ЖЕНА НАТАША ШЕСТОЙ ГОД КОЧУЮТ ПО МОРЯМ И ОКЕАНАМ НА СВОЕЙ ЯХТЕ.



С ними всегда любимица Умка — красавица лайка. Однажды они путешествовали по Средиземному морю и остановились в порту греческого острова Хиос. Денис готовил пищу. Вдруг Умка начала громко лаять, носиться по причалу. Подбегала к люку яхты, лаяла, потом убегала и лаяла уже на другом конце пирса. Денис и Наташа удивились, подумали, что Умка увидела дельфина. Выскочили в темноту посмотреть, а там человек тонет — старик-рыбак. Запутался в веревках, одежда намокла, глаза почти стеклянные. Еле держался на воде, видно, упал с лодки. Денис ухватил старика за шиворот, подтянул к берегу. Бетонный пирс высокий, голый, не за что зацепиться... Шлепнулись на него животами. Наташа помогала мужу, но вытянуть старика не получалось. Хорошо, что мимо проезжал таксист, услышал крики, подбежал, и они втроем вытащили деда.

Приехала дочь рыбака. Оказывается, грек был очень старый, болел диабетом. В холодной воде ему ну никак нельзя было находиться. Женщина затискала и зацеловала Умку. А Денис с Наташей вырезали из фольги медаль «За спасение на водах» и повесили Умке на ошейник. А ведь у псины на счету это уже третья спасенная жизнь!

Увидишь в небе облачко и скажешь: «Вон моя бабушка Таня плывёт»

АйБОЛИТ

У бабушки я была единственной внучкой. Она очень сильно меня любила. Часто вспоминаю наши с ней разговоры. Этот состоялся незадолго до бабушкиной смерти. Мы стояли у окна, смотрели на небо. Я говорила о том, что, когда бабушка умрет, буду плакать. Она же ответила, что плакать не надо. Ведь после смерти все превращаются в ангелов, смотрят с небес на людей и помогают. И добавила: «Когда я умру, ты посмотришь на небо и скажешь: «Вон моя бабушка Таня плывет».

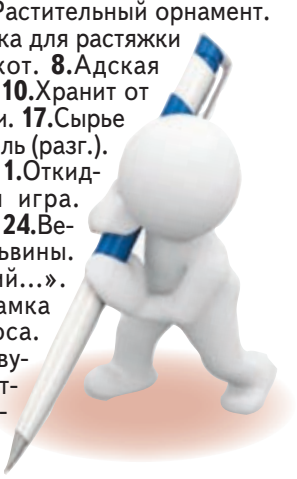
Почему-то я очень запомнила этот разговор. Тем более было несколько случаев, после которых я поверила ее словам. Через год после того как бабушки Тани не стало, я шла на молочную кухню за питанием для сестры. Получила, стала выходить и вдруг слышу голос бабушки: «Оля!» Я оглянулась, и в этот момент с козырька упала огромная глыба льда. Потом однажды переходила дорогу — опять слышу, как бабушка зовет меня. Остановилась, и в этот момент мимо меня пронеслась машина на огромной скорости. А потом чуть не утонула, но услышала под водой голос бабушки, и как будто кто-то выдернул из воды.

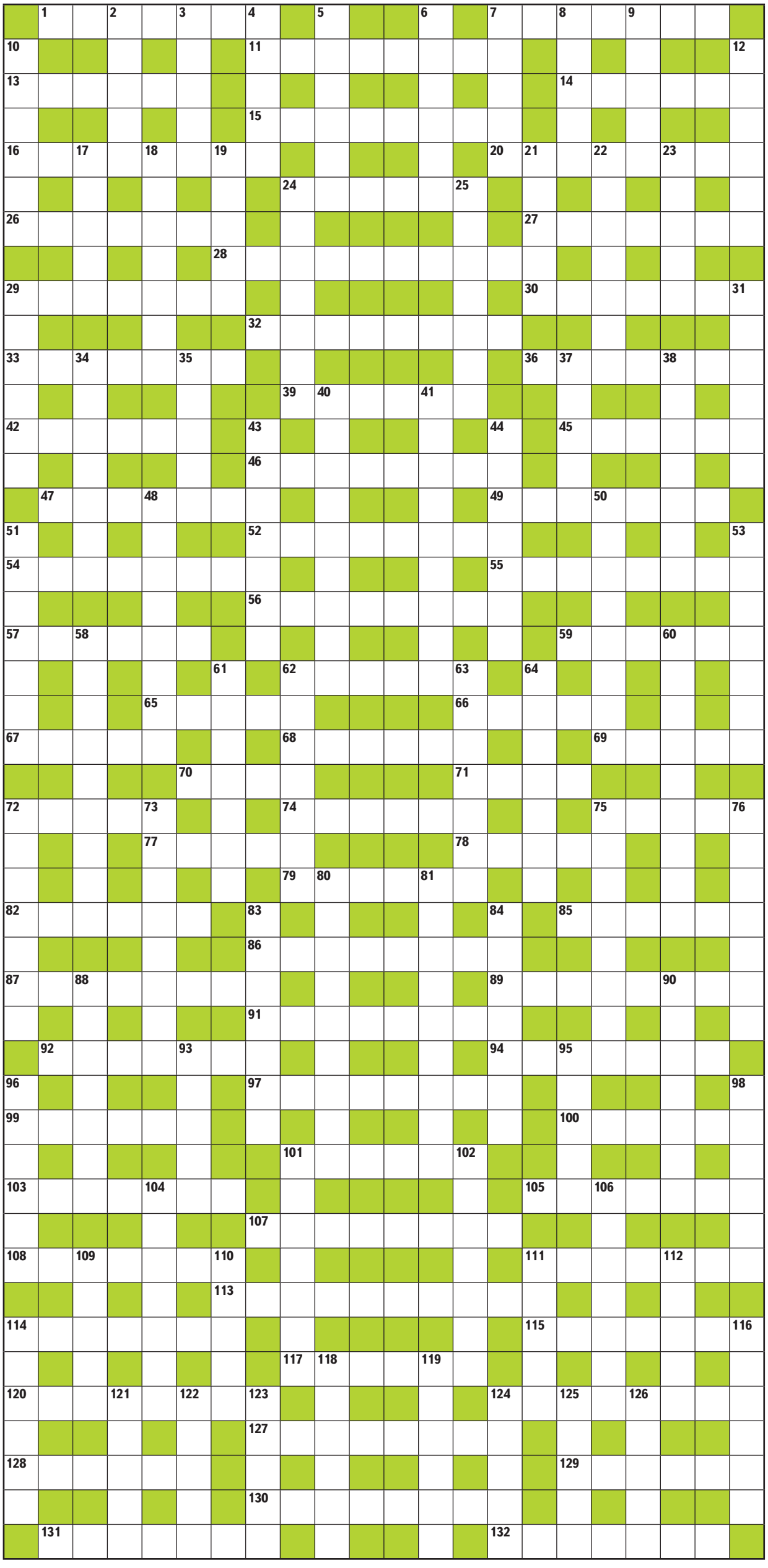
Года через три на улице ко мне подошел мужик, пытался завести разговор. И опять услышала: «Беги!» Незнакомец странно себя вел, потом за руку схватил. Бежала так, как никогда в жизни не бегала. Хочется верить, что бабушка оберегает меня. Вот уже несколько лет не слышу ее голос. Наверное, стала осторожней.

Ирина, Екатеринбург

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Луговой сорняк. **7.**Лампа для фотосъемки. **11.**Штаны под брюками. **13.**Медицинский пояс. **14.**Скелет небоскреба. **15.**Ложная информация. **16.**Администрация университета. **20.**Быстрый гонец. **24.**Столица Кубы. **26.**Свинец на леске удочки. **27.**Превращает воду в чай. **28.**Грех жителей Содома и Гоморры. **29.**Ручная или противотанковая. **30.**Пельмешек с творогом. **32.**Роскошный вид со смотровой площадки. **33.**Одичавшая лошадь в прериях. **36.**Крупнейшее святилище Эллады. **39.**Заботится о сироте. **42.**И тритий, и дейтерий. **45.**Протяжный говор. **46.**Богиня из пены морской. **47.**Советский трактор. **49.**Парламент Робеспьера. **52.**Писатель-сатирик Лион... **54.**Светлая мысль, пришедшая в голову. **55.**Уздечка для верховой лошади. **56.**Главная вершина Урала. **57.**Исполнительница песни «Течет река Волга». **59.**Абзац Уголовного кодекса. **62.**Шампур для кабана. **65.**Композитор с «Риголетто» и «Травиатой». **66.**Финиш реки. **67.**Снаряд для перетягивания. **68.**Шпионская заначка. **69.**Сумчатый медвежонок. **70.**Эстонская певица... Вески. **71.**Ветряная болезнь. **72.**Дитя двух рас. **74.**Николай — золотой голос России. **75.**Стучание сапог. **77.**Автор романа «Машина времени». **78.**По ней вышивают крестом. **79.**Сказочная ложь. **82.**Театр Марка Захарова. **85.**Сплошные выстрелы. **86.**Линии на шоссе. **87.**Ловкость в работе. **89.**Сыграл Мокия Парменыча в «Жестоком романсе». **91.**Парижский университет. **92.**Запрет на торговлю. **94.**Победа вчистую. **97.**Кабинетный мыслитель. **99.**Полотенце к караваю. **100.**Черная или белая на зебре. **101.** ...Григ с «Пер Гюнтом». **103.**Бумажная награда ударнику труда. **105.**Прыжок в балете. **107.**Неуловимый из фильма. **108.**Выступление артистов. **111.**Уникальное явление. **113.**Актриса Лариса... **114.**Форма локона. **115.**Город в Израиле. **117.**Здание для содержания заключенных. **120.**Реакция общества на событие. **124.**Маскировка дырки на штанах. **127.**Заботливое отношение. **128.**Группа партизан в кустах. **129.**Крайняя степень, граница. **130.**Жестокость. **131.**Частый кустарник. **132.**Ансамбль из четырех человек.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Укрепление на Бородинском поле. **3.**Причина вызова службы «01». **4.**Растительный орнамент. **5.**На ножке гриба умостилась. **6.**Чурка для растяжки париков. **7.**Угодье, где пасется скот. **8.**Адская жара. **9.**Душ, назначенный врачом. **10.**Хранит от сглаза. **12.**Сжатие ткани после стирки. **17.**Сырье для каши. **18.**Бессовестный вымогатель (разг.). **19.**Народное собрание у эллинов. **21.**Откидной у самосвала. **22.**Настольная игра. **23.**Паромщик в подземном царстве. **24.**Ведомство Мюллера. **25.**Пудель Мальвины. **29.**Книга о Фандорине «Турецкий...». **31.**«Заверение» Гиппократа. **34.**Самка с хоботом. **35.**Мелодия для голоса. **37.**Итальянская актриса Софи... **38.**Озвучил Волка в «Ну, погоди!». **40.**«Антракт» на войне. **41.**Состояние с раскрытым ртом. **43.**Клиент врача. **44.**Дорожная сумка. **48.**Ученый в батискафе. **50.**Стадион крутящих педали. **51.**Военный партнер. **53.**Центр мишени. **58.**Конструкция в стене для опоры. **60.**Столица Приднестровья. **61.**«Зернышко» растворимого кофе. **62.**Родной город Марка Шагала. **63.**«Чиполлино» в переводе. **64.**Отделяющаяся часть ракеты. **72.**Мягкотелый в ракушке. **73.**Сводит ногу пловца. **75.**Порт на Азовском море. **76.**Сыграл Обломова в кино. **80.**Отец ядерной физики. **81.**Взрыватель в снаряде. **83.**Страшная сила слабого пола. **84.**Нехватка времени на работе (разг.). **88.**Сигнал флажком. **90.**Ответ лентяя. **93.**Вымогательство доходов. **95.**Суконный кафтан лапотника. **96.**Печальный актер. **98.**Мифическая райская птица с женским лицом. **101.**Вывоз товаров из страны. **102.**Участок леса под вырубку. **104.**Призвук в музыке. **106.**Помещение для дискотеки. **109.**Удобрение из коровника. **110.**Экзотический дятел. **111.**Джейн — королева аэробики. **112.**Актер... Башаров. **114.**Инфекция в быту. **116.**Охота с борзыми на зайца. **118.**Круглая дата. **119.**Металлический денежный знак. **121.**Античная катапульта. **122.**Первая серия зарплаты. **123.**Полезные знакомства. **124.**Оплошность шахматиста. **125.**Упаковка для бумаг. **126.**Ревностный сектант.





Я жуткая трусиха. А тут мужа посылают в командировку

Я в панике. У нас съемная квартира без коридорчика, хлипкая дверь, замок вообще пилочкой для ногтей открыть можно.

Двое суток после его отъезда я не спала, дергаясь от каждого шороха за дверью, сжимая в руках швабру. А на третьи сутки меня осенило. У меня же на диктофоне куча записей с голосом мужа. Нашла момент, где муж прогоняет каких-то распространителей всякой фигни. Грубо, с угрозами, что начистит им морду, если еще раз постучат. Я даже заснула. Но кошмары сбываются. Проснулась от того, что кто-то пытается открыть дверь. Подскочила с диктофоном к двери и нажала на кнопку. За дверью воцарилась тишина. Ага, не ушел, подслушивает. Тогда я запустила другую запись, где муж игривым тоном предлагает мне покувыркаться в постели. Ура, ушел! Сижу, успокаиваю дыхание. И вдруг звонит мобильник. Муж! Как будто почувствовал, что мне плохо. Но вместо обычных наших приветствий стал орать:

— Когда накувыркаешься с любовничком, собери мои вещи и выставь за дверь!

Я, ничего не понимая, спрашиваю:

— За какую дверь, какие вещи? Три часа ночи, ко мне какой-то идиот ломится, а ты тут ахинею несешь!

— Ага, идиот, да еще и рогатый!

И тут до меня дошло... Это же муж ломился, это же я ему диктофон включала! Слава богу, разобрались. Муж потом еще меня хвалил за сообразительность.

Ирина К., Пятигорск

А никто не пытался пузо взвешивать?

Подруга недавно пыталась грудь взвесить. Я так понимаю: минус первый размер фиг взвесишь. Только пятый оттянутый. Сиськи что? Сиськи — дело житейское. Меня больше пузо интересует. Никто не пытался его взвешивать?

Оксана, Алтайский край

Моя ж ты девочка...

Увидела свое отражение — толстая, хромая тетка. И такое меня накрыло умиление: моя ж ты девочка, моя ж ты красавица. Всего-то и надо: животик убрать, грудь приподнять, сбросить 30 килограммов и 30 лет, и вообще красота будет космическая. Весь день собой любовалась.

Людмила, Московская обл.

Уже десять лет мне снится эта жуть...

Мои самые страшные кошмары совсем не страшные. Мне часто снится, будто президент издал указ о том, что всем людям нужно доучиться в школе еще два года. И нас всех собирают в наши бывшие классы и заставляют учиться: снова сидеть на занудных уроках, зубрить, тратить жизнь на бесполезную тягомотину, подчиняться учителям. Отказаться нельзя! И я каждый раз просыпаюсь с тяжелым чувством безысходности и глубокой тоски, будто попала в гнилое болото. Школу я окончила уже десять лет назад, и все десять лет мне снится эта чушь.

Оксана, Дагестан

Не получилось отдохнуть в Турции?

Ну и не надо! — считает мой муж. На его взгляд, нет ничего «отдохновеннее», чем душевная поездка на недельку за город, где есть речка, рыбалка, свежее парное молоко, тишина и... ушица собственного приготовления — с комарами вприкуску. Самое интересное, что он искренен в своих предпочтениях: из заморских стран возвращается раздраженный, а из деревни — умиротворенный, любящий муж и папа.

И. Шумакова, Кострома

Мстя

Такой случай

Работаю кассиром в продуктовом магазине. Однажды дала покупательнице сдачу мелочью.

Причем не только желтой и не такую уж огромную сумму, рублей сто. Но тетя сильно обиделась, ушла. Однако вскоре вернулась, чтобы отомстить мне жуткой «мстей». Купила полтора килограмма сосисок и дала мне 500 рублей желтой мелочью — по 10 и 50 копеек.

Я, конечно, офигела. Тетя приосанилась и радостно поглядывала на меня и на людей вокруг. Мол, смотрите, как я ее! Ну что ж, как в том анекдоте: умерла так умерла. Я молча стала считать деньги. Улыбка с тетиного лица сошла после двадцати минут стояния у кассы. А что ж я могу сделать? Я считаю! Быстро, по десять штук не могу — вдруг ошибусь. Мне спешить некуда, у нас еще одна касса есть, так что магазин не в убытке. Всем смешно, тетя стоит потеет, я, между прочим, сижу на стуле — считаю.

Считала я так сорок минут. Старалась, блин. «Сбивалась» несколько раз, а как же? Роняла кучки денег на пол — «нечаянно», конечно. И все по новой. А уйти тетя не может, потому что «мстя» же у нее.

Когда я закончила, она ничего не сказала, морда красная стала. Я еще задумчиво спросила сама себя: не ошиблась ли я? Вроде все правильно. На что тетя быстро ответила:

— Все верно!

Схватила сосиски, сдачу этими же деньгами и ушла. Больше ее у нас в отделе не видели, а в других она мелочь не подсовывала.

Ирина В., Барнаул

■ ПЕНСИЯ — ЭТО КОГДА ЗОВЕШЬ ЖЕНУ В ДУШ ПОТЕРЕТЬ СПИНУ, ЧТОБЫ ПОТЕРЕТЬ СПИНУ.

■ ВСЕ МЫ СИЛЬНЫЕ, ПОКА НЕ ВСТРЕТИМ СВОЮ СЛАБОСТЬ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 1.Сурепка. 7.Вспышка. 11.Кальсоны. 13.Бандаж. 14.Каркас. 15.Неправда. 16.Ректорат. 20.Скороход. 24.Гавана. 26.Грузило. 27.Заварка. 28.Распутство. 29.Граната. 30.Вареник. 32.Панорама. 33.Мустанг. 36.Олимпия. 39.Опекун. 42.Изотоп. 45.Распев. 46.Афродита. 47.«Кировец». 49.Конвент. 52.Измайлов. 54.Озарение. 55.Оголовье. 56.Народная. 57.Зыкина. 59.Статья. 62.Вертел. 65.Верди. 66.Устье. 67.Канат. 68.Тайник. 69.Коала. 70.Анне. 71.Оспа. 72.Метис. 74.Басков. 75.Топот. 77.Уэллс. 78.Канва. 79.Кривда. 82.«Ленком». 85.Пальба. 86.Разметка. 87.Сноровка. 89.Петренко. 91.Сорбонна. 92.Эмбарго. 94.Разгром. 97.Теоретик. 99.Рушник. 100.Полоса. 101.Эдвард. 103.Грамота. 105.Антраша. 107.Мститель. 108.Концерт. 111.Феномен. 113.Удовиченко. 114.Завиток. 115.Назарет. 117.Тюрьма. 120.Резонанс. 124.Заплатка. 127.Внимание. 128.Засада. 129.Предел. 130.Зверство. 131.Заросли. 132.Квартет.

По вертикали: 2.Редут. 3.Пожар. 4.Акант. 5.Шляпка. 6.Болван. 7.Выпас. 8.Пекло. 9.Шарко. 10.Оберег. 12.Усадка. 17.Крупа. 18.Обирала. 19.Агора. 21.Кузов. 22.Реверси. 23.Харон. 24.Гестапо. 25.Артемон. 29.Гамбит. 31.Клятва. 34.Слониха. 35.Напев. 37.Лорен. 38.Папанов. 40.Перемирие. 41.Удивление. 43.Пациент. 44.Саквояж. 48.Океанавт. 50.Велотрек. 51.Союзник. 53.Десятка. 58.Кронштейн. 60.Тирасполь. 61.Гранула. 62.Витебск. 63.Луковка. 64.Ступень. 72.Моллюск. 73.Судорога. 75.Таганрог. 76.Табаков. 80.Резерфорд. 81.Детонатор. 83.Красота. 84.Запарка. 88.Отмашка. 90.Неохота. 93.Рэкет. 95.Зипун. 96.Трагик. 98.Гамаюн. 101.Экспорт. 102.Делянка. 104.Обертон. 106.Танцзал. 109.Навоз. 110.Тукан. 111.Фонда. 112.Марат. 114.Зараза. 116.Травля. 118.Юбилей. 119.Монета. 121.Онагр. 122.Аванс. 123.Связи. 124.Зевок. 125.Папка. 126.Адепт.

СКАНВОРД СО СТР. 20

	С	Ц	Е	Н	О	Г	Р	А	Ф			П	Л	О	М	Б	А
А		И				А			Е	В	Р	О		В		Л	
Л	Ю	Г	Е	Р		М	А	В	Р			Р	А	С	С	О	Л
Ь		А		Э	Т	А	Н		Р	О	З	О		Ю		К	
Б		Р		М			К	Р	А	Б		Ш	А	Г	А	Н	Э
О		К	А	Б	А	Р	Е		Р	Ы	Ч	А	Г		З	О	Д
М	Р	А	М	О	Р		Т	А	И	С			А	Г	У	Т	И
			И		Г	О	А			К	Е	Д	Р		Р		С
О	Д	Е	Я	Л	О							Р		Л	И	Х	О
С		Ж		У								О	С	Е	Т	И	Н
Ь		Е	Р	И	К							Г		В		Ж	
М	Е	Д	У	З	А							И	Т	А	Л	И	Я
У		Н	Р	А	В								Д	О	Н	Г	
Ш	Р	Е	К		У								П	А	Р	А	Д
К		В		М	Н	Е	М	О	Н	И	К		А		Н		Т
А	Г	Н	И	Я			А			Т		А	Н	Г	Е	Л	А
		И		С	Т	О	Л	П		И			К	А	Т	Ы	Ш
М	О	К	К	О			Е	Р	А	Л	А	Ш		Т		Ж	
	Л		И	Р	О	Д		И	Л	Ь	М		Б	Ь	Ю	И	К
В	И	Ш	Н	У		И	Г	Р	А		Ф	Р	У		Н		И
	В		Ж	Б	А	Н		О	Т	Т	О		Д	Ж	О	Б	С
Б	И	В	А	К		А	С	С	А		Р	А	Д	У	Ш	И	Е
	Н		Л	А	В	Р		Т	У	Ч	А		А	К	А	Н	Т

Семейная история — *Диалог из жизни*

Моня! Прикрой форточку!

ИЗ-ЗА КАКОГО-ТО КУСКА СТЕКЛА ЖЕНА СОЧИНИЛА ПРЯМО-ТАКИ СЮЖЕТ ДЛЯ МЕКСИКАНСКОГО СЕРИАЛА!

— Моня! Прикрой форточку, а то меня продует... Мой радикулит таки придет ко мне раньше, чем этот сквозняк...

— Ой, Сара, не морочь мне голову! Встань и прикрой!

— Ша! Не надо так орать! Я все слышу. В отличие от тебя.

— Я не могу уйти с кухни, Сара, у меня закипает...

— Моня, если закипает у тебя, тогда что ты делаешь на кухне? А если закипает на кухне, тебе все равно это придется когда-то отливать!

— Сара! У меня есть мечта всей моей жизни... иметь глухонемую жену!

— Тонкий юмор, ничего не скажешь! Или ты, Моня, прикрываешь форточку здесь, где я сижу, или в противном случае закрываешь свою, но там, где стоишь, причем на всю оставшуюся жизнь... Ты что, не видишь, что я в педикюре и с накрашенной головой?

— И шо?

— А то! Если я хоть как-то смогу дошкандыбать на своих напедикюренных пятках до окна, то краской, что на моей голове, я таки измажу тюль... Оно тебе надо? Слушать потом целый день, какой ты поц, потому что не захотел сам закрыть форточку! Потом снимать тюль, потому что его надо стирать. И раз ты уже залез наверх, то и карниз протереть желательно... А после стирки в нашей машинке, которая еще и не отжимает, нужно гладить этот тюль, потом вешать обратно.

— Все! Ша! Я уже иду к твоей форточке, я уже здесь... А то из-за этого куска стекла ты сочинила прямо-таки сюжет для мексиканского сериала!

— А я о чем говорю? Встал и закрыл. Ты видишь: я занята...

— А ты что, Сара, не могла накраситься в салоне?

— Конечно, могла, если бы ты дал мне на это деньги. Знаешь, сколько это будет стоить?

— Ну?

— В том то и дело, что ну! В пересчете на твою валюту — ящик водки!

— За краску? Ящик? Ничего себе... Да ты мне после ящика водки краше Анны Семенович будешь казаться! Да за эти деньги в парикмахерской каждую прядку твоих оставшихся волос золотом покрыть должны...

— Моня! Если бы мне покрыли голову золотом, твой лысый череп пришлось бы посыпать пеплом. Тебе нужно стать султаном, чтобы оплатить счет за эти услуги, это еще не считая чаевых...

— О, если бы я был султан...

— Але! Султан Моня! Мечтай, мечтай... Что ты так на меня смотришь? Что я сказала? Только одно: прикрой форточку...

Лариса Финкель

РАССКАЗИК

На турецкий пляж выходит мужик из Нижнего Тагила и орет: «Да тут кто-нибудь по-русски говорит вообще?!» Все отдыхающие в один голос: «Не-е-ет!»

Ешьте арбуз с чёрным хлебом

ОВЕН Каким для вас стало ушедшее лето? Жарким или не очень? Скучным или наполненным интересными событиями? Наверное, оно было разным. На пороге сентябрь, для вас он станет месяцем воспоминаний. О лете... По возможности старайтесь попадать под солнце. Витамин D вам еще пригодится — впереди дожди, холодный ветер. Надо укреплять иммунитет.

ТЕЛЕЦ Везет же вам! Настроение отличное, любые планы воплощаются в жизнь, словно по мановению волшебной палочки. Однако помните, что фортуна, как и все хорошее в жизни, ненадежна и переменчива. Поэтому не опьянейте от удачи и сохраните силы для будущих побед. Чаще ешьте дыню. В этой восточной красавице есть гормон счастья. Но его вам и сейчас достаточно.

БЛИЗНЕЦЫ Сентябрь будет похож на зачет перед экзаменом. Но придется искать не ответы на вопросы, а ответ на один вопрос... Какой? Сами знаете. И вы его найдете. О здоровье. Больше ходите босиком! Используйте последнюю возможность скинуть туфли и пройтись по песку, гальке, лесной хвое. Так и кровообращение улучшите, и работу почек и кишечника.

РАК Вас ожидает прилив жизненной энергии. Да такой, что покажется, будто в сутках не 24, а не меньше 36 часов — так много будете успевать. И все же не стоит бросать весла и доверять течению. Гребите и дальше. О здоровье: если появится першение в горле — это первый признак простуды. Залейте несколько веточек мяты 1 стаканом кипятка, настаивайте 45 минут, процедите и полощите горло.

ЛЕВ Придется взвалить на себя гору забот. К счастью, тягачом будете недолго, но зато ваша репутация палочки-выручалочки закрепится надолго. Кстати, пора объявить войну атеросклерозу: смешайте в равных пропорциях сок репчатого лука и мед и принимайте по 1 чайн. ложке за 15 минут до еды 3-4 раза в день.

ДЕВА Кому-кому, а вам скучать не придется. Наступает полоса «болтанки». Постоянно будут возникать рискованные ситуации. Не пугайтесь: звезды хранят вас. Из любых передряг выйдете невредимыми, а то и с подарками судьбы. Кстати, выбросьте на помойку ненужные вещи со словами: «Старое отдаю, новое беру». Этот простой ритуал принесет удачу и везение.

ВЕСЫ Придется жить под девизом «Кто не рискует, тот не пьет шампанского». Просто возьмите судьбу как быка за рога — и вперед. Будьте уверены, вам будет везти как никогда, а значит, все получится. О здоровье. Может скрутить остеохондроз. Помогут компрессы из листьев хрена: на секунду поместите их в кипяток, выньте, подождите, пока немного остынут, и положите на больное место. Сверху обмотайте шарфом и оставьте компресс на всю ночь.

СКОРПИОН Скучать не придется. Легкий ветер перемен усилится до штормового. Удача будет следовать за вами по пятам, можете смело браться за любые дела. А почувствовав упадок сил, залейте 1 стакан овсянки 5 стаканами воды, уварите до густоты жидкого киселя. Процедите и влейте в отвар 2 стакана молока. Закипятите, добавьте 4 чайн. ложки меда и доведите до кипения. Пейте теплым в течение дня.

СТРЕЛЕЦ В ближайшие две недели решения придется принимать быстро. Возможно, надо будет размотать запутанный клубок давних отношений. От вашего твердого «да» или «нет» будет зависеть чья-то судьба. Постарайтесь в трудные моменты сохранять спокойствие. Всего 3 сильные стрессовые ситуации в жизни могут состарить на целых 10 лет! Вам это нужно?

КОЗЕРОГ Прошлое изменить нельзя, но можно изменить будущее, как следует поработав с настоящим. Если есть возможность все бросить и уехать хотя бы на несколько дней — идеально. Опасайтесь сквозняков. Может прихватить поясницу или появятся боли в шее. Разотрите 1 ст. ложку порошка из шишек хмеля с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Растирайте больные места перед сном, и утром почувствуете себя лучше.

ВОДОЛЕЙ Приучите себя спокойно относиться к тому, что происходит вокруг вас. Вашей душе и сердцу станет легче... И помогите кишечнику — он уже давно страдает от метеоризма. Попейте укропной водички: просто залейте веточку кипятком, пусть настоится, и пейте как чай, в любое время. Переполненный воздухом кишечник не будет давить на сердце, дышать станет легче.

РЫБЫ Копите силы — впереди много интересных событий. Не упустите возможность почистить почки арбузами, особенно если есть мочекаменная болезнь. Для этого надо съедать 1,5-2 кг арбузной мякоти, по 300 г за один присест. Но лучшее время для выведения песка и мелких камешков — 2-3 часа ночи. Причем есть арбуз надо с черным хлебом, принимая теплую ванну. Достаточно семи процедур....

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

В следующем номере читайте:

- ✓ **На приёме у гинеколога** ЛЕЧИМСЯ, ЛЕЧИМСЯ, А ДЕТЕЙ ВСЁ НЕТ. В ЧЁМ ПРИЧИНА?
- ✓ **Как с этим справиться** АЛЛЕРГИЯ НА КОМАРОВ.
- ✓ **Уроки жизни** ЖИЛ НЕ ТУЖИЛ — И ВДРУГ ИНСУЛЬТ.
- ✓ **Ищем причину** ОТРЫЖКА ВОЗДУХОМ.

ХУДИЯ БИОИНТЕНСИВ
поможет избавиться от лишних килограммов

ПРОБНЫЙ КУРС «ХУДИЯ БИОИНТЕНСИВ»

Внимание! Всероссийская акция! Алтайский завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный комплекс для очищения организма и снижения веса **«Худия Биоинтенсив».**

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ действует только ДО 22 СЕНТЯБРЯ

1. позвоните по телефону горячей линии: **8-800-100-24-91** (звонок бесплатный)
2. назовите уникальный промокод акции **0470**
3. получите пробный курс **«Худия Биоинтенсив» СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО** Доставка почтой России за счет производителя

Мы настолько уверены в своем препарате, что готовы предложить его вам на пробу совершенно бесплатно. Начинайте худеть с первого приема!

ПОДАРОК

Лишний вес вызывает массу заболеваний, буквально душит и убивает: каждые 10 кг избыточного веса – минус 10 лет вашей жизни!
Единственно верным способом здорового похудения является изменение своего пищевого поведения в сторону рационального питания: **правильные продукты в правильном количестве.** Но как заставить себя постоянно следить за меню без стресса и срывов, при этом не лишая себя удовольствия от еды?
Натуральные капсулы «Худия Биоинтенсив» - это безопасный помощник на пути к здоровому питанию. Комплекс действует на определенные зоны мозга, отвечающие за чувство насыщения, позволяя человеку не быть заложником раздирающего голода и выбирать полезные продукты, в которых организм действительно нуждается. Комплекс поможет:

- Притупить чувство голода
- Успокоить и снять раздраженность
- Выводить шлаки и токсины
- Активировать метаболизм

Длительность эффекта обусловлена формированием правильного пищевого поведения, уменьшением порций, очищением организма и запуском здорового метаболизма. Все это поможет похудеть **быстро, надолго, без вреда для организма.**

000854

ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 591403670850 ОГРН: 317595800025109
* Акция действует с 22.08.2018 до 22.09.2018 г. Организатор акции ИП Черемных Е. В. Количество подарков ограничено. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве продукции, участвующей в акции, уточняйте по телефону.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **125272** экз. Заказ **1213**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 22.08.2018 г.
Подписано в печать 15.08.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 144 272 экз. Объем 6 п. л.
16+